

Narcotics Anonymous®

زمالة المدمنين المجهولين

إهداء ٢٠١٦

زمالة المدمنين المجهولين
جمهورية مصر العربية

زمالة المدمنين المجهولين



NARCOTICS ANONYMOUS-EGYPT

زمالة المدمنين المجهولين- مصر

www.naegypt.org

Help Lines	خطوط المساعدة
0100 697 9198	٠١٠٠ ٦٩٧ ٩١٩٨
0106 093 3888	٠١٠٦ ٠٩٣ ٣٨٨٨

المنشورات والمطبوعات الأخرى المتوفرة لدى مكتب الخدمات العالمية لزمالة المدمنين المجهولين

دليل تمهيدي لزمالة المدمنين المجهولين

من، *ماذا، كيف ولماذا ؟* (الكتيب التعريفي رقم ١)

نظرة *أخرى* (الكتيب التعريفي رقم ٥)

التعافي والانتكاس (الكتيب التعريفي رقم ٦)

هل *أنا* مدمن؟ (الكتيب التعريفي رقم ٧)

لليوم فقط (الكتيب التعريفي رقم ٨)

التوجيه (تم مراجعته) (الكتيب التعريفي رقم ١١)

مثلث *الهاجس الذاتي* (الكتيب التعريفي رقم ١٢)

تجربة مدمن... (الكتيب التعريفي رقم ١٤)

للعضو الجديد (الكتيب التعريفي رقم ١٦)

تقبل *الذات* (الكتيب التعريفي رقم ١٩)

مرحباً بك في زمالة المدمنين المجهولين (الكتيب التعريفي رقم ٢٢)

البقاء ممتنعاً في الخارج (الكتيب التعريفي رقم ٢٣)

الأمور المالية الدعم الذاتي في زمالة المدمنين المجهولين (الكتيب التعريفي رقم ٢٤)

مويل *الخدمات في زمالة المدمنين المجهولين* (الكتيب التعريفي رقم ٢٨)

زمالة المدمنين المجهولين

ترجمة الطبعة الخامسة للنص الأساسي



NARCOTICS ANONYMOUS WORLD SERVICES, INC.
Chatsworth, California USA

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office–CANADA
Mississauga, Ontario

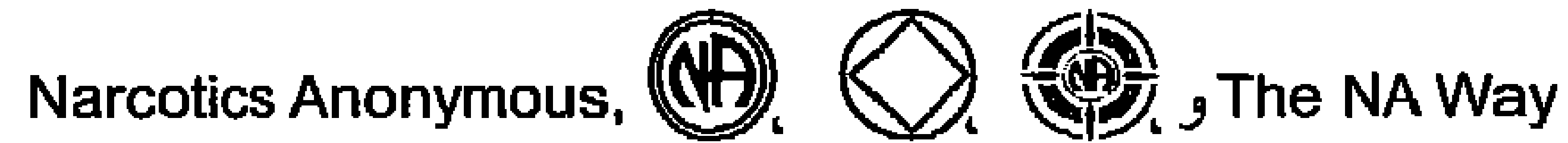
World Service Office–EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office–IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org

Printed in Egypt by NAWS



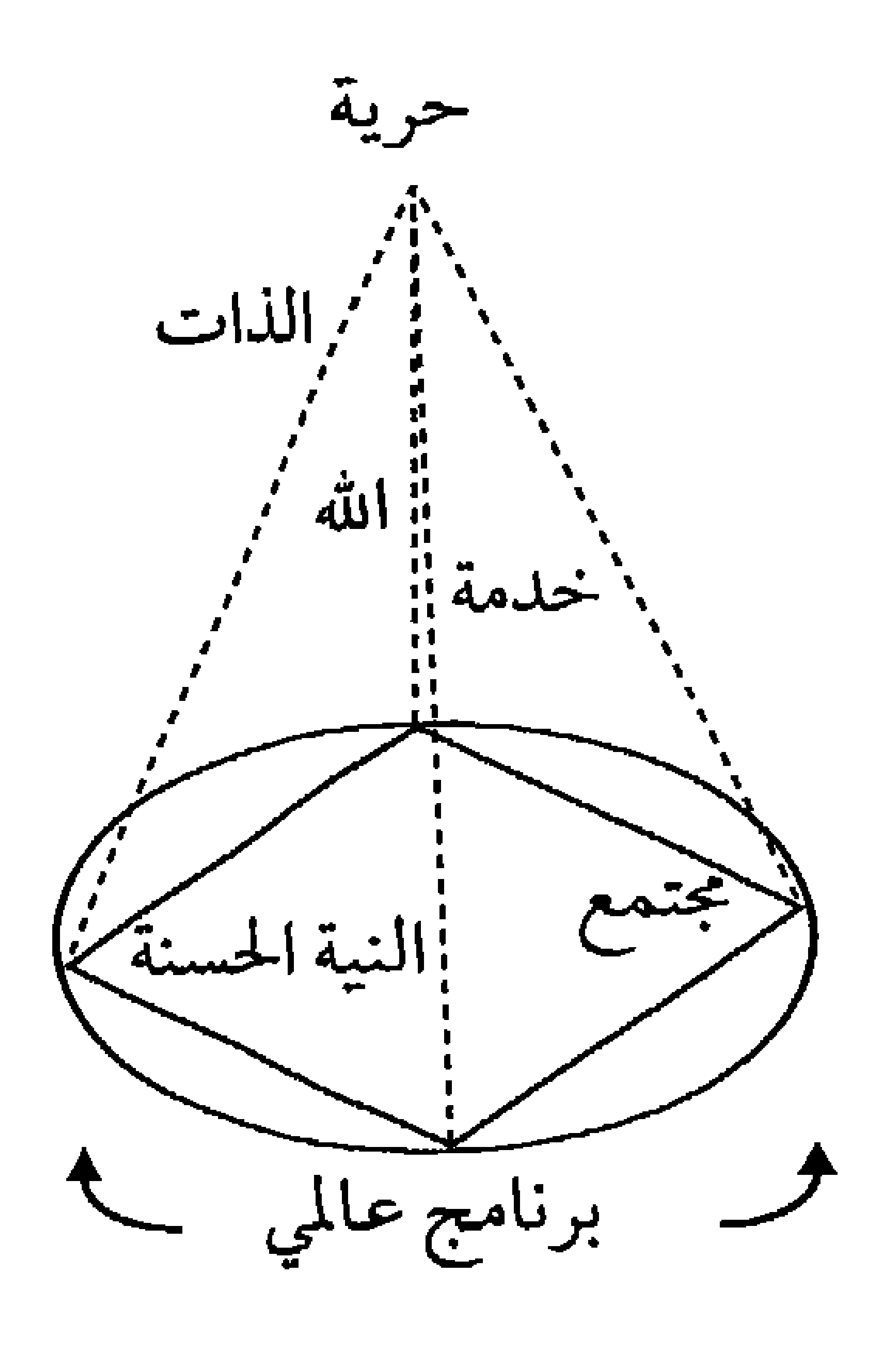
هذه ترجمة للأدبيات الموافق عليها من قبل زمالة المدمنين المجهولين.



ISBN 978-1-55776-828-5 Arabic 3/15

WSO Catalog Item No. AR-1101

المحتويات


حرية
الذات
الله
خدمة
النية الحسنة
مجتمع
برنامج عالمي


حرية
الذات
الله
NA
النية الحسنة
مجتمع
خدمة
®
برنامج عالمي

شعارنا

البساطة هي ما تميز شعارنا، وتأتي على هدي من بساطة زمالتنا، ومع ذلك يمكن فهم الكثير من الدلالات الضمنية في إطارها البسيط، لكن الأهم هو المعاني والعلاقات التي يمكن فهمها بسهولة في إطار الزمالة.

فالدائرة الخارجية تشير إلى برنامج عالمي وشامل يتسع لكل ما يُظهِر المتعافِ من قدرات.

والمربع ذو الخطوط المحددة تسهل رؤيته وفهمه، لكن هناك أجزاء أخرى غير مرئية في هذا الشعار... فقاعدة المربع ترمز إلى النوايا الحسنة، وهو الأساس الذي تقوم عليه العلاقات في الزمالة وبين أعضاء مجتمعنا. وأفضل تعبير عن النية الحسنة هو الخدمة؛ والخدمة الصحيحة هي: "الفعل السليم لسبب سليم" فعندما تكون النية الحسنة هي الدعامة والدافع لكل من الفرد والزمالة تصبح زمالة متكاملة ذات حرية متكاملة، وغالبًا ما يكون آخر ما نتحرر منه هو وصمة العار التي تلاحقنا كمدمنين.

وأضلاع الهرم الأربعة التي تنطلق من القاعدة في شكل ثلاثي الأبعاد تمثل الذات والمجتمع والخدمة والله... وهي تنهض جميعها لتصل إلى نقطة الحرية، والأجزاء كلها وثيقة الصلة باحتياجات وأهداف المدمن الذي يسعى للتعافي، وبهدف الزمالة وهو إتاحة فرصة التعافي للجميع. وكلما اتسعت القاعدة (مع نمونا في الوحدة والعدد والزمالة) اتسعت أضلاع الهرم وارتفعت نقطة الحرية.

تمهيد

"إن ثمرة عمل دافعه الحب لا تظهر إلا في أوانها، ولا تكتمل نضجاً إلا في موسمها الصحيح..."

مادة هذا الكتاب مستمدة من تجارب المدمنين في زمالة المدمنين المجهولين، ويعتمد هذا الكتاب الأساسي على إطار مشتق من Narcotics Anonymous الكتاب الأبيض" لزمالة المدمنين المجهولين، ويقوم أساس أول ثمانية فصول على رؤوس الموضوعات في الكتاب الأبيض وهي تحمل نفس العناوين، وأضيف فصل تاسع لليوم فقط، كما أضيف فصل عاشر سيتكشف لنا المزيد. وإليكم تاريخاً مختصراً لهذا الكتاب.

تأسست زمالة المدمنين المجهولين في يوليو من عام ١٩٥٣ بإقامة أوّل اجتماع في جنوبي كاليفورنيا، ونمت الزمالة بشكل غير منظم لكنها انتشرت سريعاً في أنحاء مختلفة من الولايات المتحدة الأمريكية. وكان واضحاً منذ البداية الحاجة إلى كتاب عن التعافي ليساعد في إكساب الزمالة قوة، وتم نشر Narcotics Anonymous الكتاب الأبيض" لزمالة المدمنين المجهولين في عام ١٩٦٢.

كانت بنية الزمالة حينها مازالت ضئيلة، كما كانت الستينات فترة كفاح، ونمت العضوية بسرعة لفترة ما ثم بدأت في التراجع، وكانت الحاجة إلى اتجاه أكثر تحديداً واضحة للغاية. وقد تجلى نضوج زمالة المدمنين المجهولين في عام ١٩٧٢ عندما تم افتتاح مكتب الخدمة العالمي في لوس أنجلوس، فقد جاء مكتب الخدمة العالمي بالوحدة المطلوبة وأكسب الزمالة الشعور بوجود هدف لها.

وفّر افتتاح مكتب الخدمة العالمي ثباتاً في نمو الزمالة، واليوم. يوجد مدمنون يتعافون في آلاف الاجتماعات في جميع أنحاء الولايات المتحدة وفي دول أخرى كثيرة. يتولى مكتب الخدمة العالمي اليوم خدمة زمالة عالمية.

أدركت زمالة المدمنين المجهولين دائماً الحاجة إلى كتاب أساسي كامل عن الإدمان، وهو كتاب عن المدمنين ويكتبه مدمنون وموجه إلى المدمنين.

وبعد تأسيس مكتب الخدمة العالمي، تم تدعيم هذا الجهد بنشر "شجرة زمالة المدمنين المجهولين"، وهو كتيب عن العمل الخدمي، وكان هذا الكتيب هو دليل الخدمة الأصلي للزمالة، وتلاه أجزاء مكملة وأكثر شمولاً، ويوجد الآن "دليل الخدمة لزمالة المدمنين المجهولين."

وضع هذا الدليل إطاراً للخدمة التي اندرج فيها "مؤتمر الخدمة العالمي" وتضمن الأخير بدوره لجنة للأدبيات، وبتشجيع من مكتب الخدمة العالمي وأعضاء عديدين من مجلس الأمناء ومن المؤتمر بدأ العمل.

وتطورت لجنة الأدبيات بعد أن تزايد الطلب لوجود أدبيات وخصوصاً نص شامل، ففي أكتوبر من عام ١٩٧٩ انعقد أوّل مؤتمر للأدبيات في ويتشيتا بكانساس، ثم تلاه مؤتمرات في لينكولن بنبراسكا، وممفيس بتينيسي، وسانتا مونيكا بكاليفورنيا، ووارن بأوهايو، وميامي بفلوريدا.

وقامت لجنة الأدبيات الفرعية التابعة للجنة الخدمة العالمية "بالعمل في مؤتمرات أو كأفراد" بجمع مئات الصفحات من مواد مكتوبة من أعضاء ومجموعات في الزمالة، وبعناية شديدة تم تناول هذه المادة بالفهرسة والتحرير والتجميع والتجزئة وإعادة التجميع، وكرس عشرات الأفراد من ممثلي المناطق والأقاليم آلاف الساعات لينتجوا العمل الذي نقدمه لكم هنا، لكن الأهم أن هؤلاء الأعضاء كانوا ينشدون بحرص وضمير ضمن إصدار كتاب يتوخى "ضمير المجموعة."

اتساقاً مع روح المجهولية نشعر نحن أعضاء لجنة الأدبيات التابعة للجنة الخدمة العالمية بأنه من المناسب أن نعبر عن امتناننا وتقديرنا العميقين للزمالة ككل وخاصة للكثيرين الذين زودونا بمواد يضمها الكتاب، نحن نشعر أن هذا الكتاب هو تجميع لضمير الزمالة الجماعي وأن كل فكرة تم تقديمها يتضمنها هذا الكتاب بشكل أو بآخر.

الغرض من هذا الكتاب هو أن يكون نصاً أساسياً لكل مدمن يسعى للتعافي، فنحن كمدمنين نعرف آلام الإدمان، لكننا أيضاً نعرف فرحة التعافي التي وجدناها في زمالة المدمنين المجهولين، ونؤمن أن الوقت حان لنشارك تعافينا كتابةً كل من يرغب بالحصول على ما وجدناه. وجدير بالذكر أن هذا الكتاب مكرّس لإعلام كل مدمن بما يلي:

لليوم فقط... ليس عليك أن تتعاطى مجدداً!

وبالتالي،

فإنه مع شكرنا وامتناننا لما منَّ به الله علينا من تعافي، نهدي كتاب زمالة المدمنين لخدمة قوتنا العظمى المُحِبّة، فمن خلال تطوير صلة واعية بالله ليس على أي مدمن يسعى للتعافي أن يموت دون فرصة للعثور على أسلوب أفضل للحياة.

سنبقى خدماً مؤتمنين في خدمة تشملها المحبة والامتنان.

لجنة الأدبيات الفرعية

مؤتمر الخدمة العالمي

زمالة المدمنين المجهولين

لا يمكننا تغيير طبيعة المدمنين أو الإدمان، لكننا نستطيع المساعدة في تغيير الكذبة القديمة "عندما تصبح مدمناً، فستبقى دائماً مدمناً" بالاجتهاد في جعل التعافي متاحاً بشكل أكبر...

اللهم أعِنّا على تذكر هذا الفرق.

مقدمة

هذا الكتاب هو مشاركة تجربة زمالة المدمنين المجهولين، ونود أن تقرأ هذا النص آملين أن تختار مشاركتنا للحياة الجديدة التي اكتشفناها، نحن أبداً لم نجد علاجاً للإدمان، لكننا نقدم فقط خطة أثبتت فعاليتها للتعافي اليومي.

ونحن نتّبع في زمالة المدمنين المجهولين برنامجاً معدلاً من زمالة مدمني الكحول المجهولين. وقد تعافى أكثر من مليون شخص في زمالة مدمني الكحول المجهولين، معظمهم كان مدمناً للكحول بلا أمل كحالنا مع المخدرات. ونحن نشعر بالامتنان لزمالة مدمني الكحول المجهولين لأنها أرشدتنا إلى أسلوب حياة جديدة.

الخطوات الاثنتي عشرة لزمالة المدمنين المجهولين كما تم تعديلها من مدمني الكحول المجهولين هي أساس برنامجنا للتعافي، لكننا فقط جعلناها ذات رؤية أوسع، فنحن نتبع نفس الطريق باستثناء واحد؛ وهو أن تعريفنا للإدمان يشمل تماماً كل مادة مغيرة للمزاج ومؤثرة على العقل، فإدمان الكحول تعبير محدود بالنسبة لنا، فمشكلتنا ليست مادة مخدرة بعينها بل هي مرض اسمه الإدمان، ونحن نؤمن كزمالة بأن وعي قوة عظمى أرشدنا، وإننا شاكرون للتوجيه الذي مكّننا من أن نبني على أساسه برنامجاً للتعافي أثبت جدواه.

نحن نأتي إلى زمالة المدمنين المجهولين عبر طرق عديدة ونؤمن بأن العامل المشترك بيننا هو فشلنا في التعامل مع الإدمان، وبسبب تنوع المدمنين في زمالتنا فنحن نقدم الحل المطروح في هذا الكتاب بتعبيرات عامة. وندعو أن نكون على قدر كاف من العمق والدقة بحيث يجد كل من يقرأ هذا الكتاب الأمل الذي وجدناه.

بناءً على تجربتنا، فنحن نعتقد أن كل مدمن، بمن فيهم المدمن المحتمل، يعاني من مرض لا شفاء منه يصيب الجسد والعقل والروح. لقد كنا في مأزق دون أمل، وكان الخلاص منه ذا طبيعة روحانية، ولهذا سيتناول هذا الكتاب أموراً روحانية.

لسنا مؤسسة دينية، ولكن برنامجنا عبارة عن مجموعة من المبادئ الروحانية نتعافى من خلالها من حالة عقلية وجسدية يبدو أنها لا شفاء منها. وأثناء تجميع هذا الكتاب كنا ندعو:

"اللهم امنحنا المعرفة لنكتب بها تمليه علينا أحكامك الإلهية، واغرس فينا بصيرة بأهدافك... اجعلنا خدماً لإرادتك، وهب لنا من لدنك إنكاراً للذات ليصبح ما نقوم به من صنعك لا من صنعنا، لكي لا يموت مدمن في أي مكان من أهوال الإدمان."

كل ما يحدث في الخدمة بالزمالة لابد أن يكون دافعه هو الرغبة في المزيد من النجاح في حمل رسالة التعافي للمدمن الذي مازال يعاني، ولهذا السبب وحده بدأنا هذا العمل. ولابد أن نتذكر أننا كأعضاء وأفراد ومجموعات ولجان خدمة لسنا ولا يجب أن نكون أبدًا في موقع تنافس مع بعضنا البعض، فنحن نعمل مجتمعين أو منفردين لمساعدة العضو الجديد ومن أجل صالحنا العام. لقد تعلمنا من تجارب مؤلمة أن النزاع الداخلي يصيب زمالتنا بالشلل ويمنعنا من تقديم الخدمات اللازمة للنمو.

نأمل أن يساعد هذا الكتاب المدمن الذي مازال يعاني على أن يجد الحل الذي وجدناه، إن هدفنا هو أن نبقى ممتنعين "لليوم فقط" وأن نحمل رسالة التعافي.

الكتاب الأول

زمالة المدمنين المجهولين

هناك كتب كثيرة تتناول طبيعة الإدمان، وهذا الكتاب يهتم أساساً بطبيعة التعافي... فلو كنت مدمناً وعثرت على هذا الكتاب، نرجوك أن تمنح نفسك فرصة وأن تقرأه!

الفصل الأول

من هو المدمن؟

معظمنا لا يحتاج للتفكير مرتين في هذا السؤال. فنحن نعلم! إن حياتنا وتفكيرنا تمركزا بالكامل في المخدّرات بشكل أو بآخر، في الحصول عليها وتعاطيها وفي إيجاد الطرق والوسائل للحصول على المزيد، فقد عشنا لنتعاطى وتعاطينا لنعيش. بمنتهى البساطة المدمن هو" رجل أو امرأة" تسيطر المخدّرات على حياته، فنحن أناس في قبضة مرض متفاقم نهاياته لا تتغير: السجون أو المصحات أو الموت.

من اكتشف منا برنامج زمالة المدمنين المجهولين لا يحتاج للتفكير مرتين في هذا السؤال: من هو المدمن؟ فنحن نعرف! وما يلي هو خلاصة تجربتنا.

إن تعاطينا كمدمنين لأية مواد تغير المزاج أو تؤثر على العقل تنتج عنه مشكلة في أي من نواحي حياتنا، فالإدمان مرض يتعلق بما هو أكثر من تعاطي المخدرات. ويعتقد البعض منا أن مرضنا كان بداخلنا قبل أن نتعاطى لأوّل مرة بوقت طويل.

معظمنا لم يعتبر نفسه مدمناً قبل مجيئنا لبرنامج زمالة المدمنين المجهولين. فالمعلومات المتاحة أمامنا كانت تأتي من أشخاص معلوماتهم خاطئة، فاعتقدنا أننا على ما يرام طالما استطعنا الامتناع عن التعاطي لفترة، كنا ننظر إلى الامتناع وليس التعاطي. وكلما تفاقم إدماننا فكرنا في الامتناع أقل فأقل. فقط عندما يغمرنا اليأس كنا نسأل أنفسنا "هل المخدرات هي السبب؟"

نحن لم نختر أن نكون مدمنين، بل إننا نعاني من مرض يعبِّر عن نفسه بأساليب تجعلنا غير اجتماعيين وتجعل الكشف عنه وتشخيصه وعلاجه صعب للغاية.

لقد عزلَنا مرضُنا عن الناس، إلا حينما نحاول الحصول على المخدرات ونتعاطاها ونبحث عن طرق وأساليب للحصول على المزيد. واكتسبنا سمات العنف والاستياء والانحسار في الذات والبحث عن الذات، فعزلنا أنفسنا عن العالم الخارجي. وكل ما هو غير مألوف تماماً يصبح غريباً وخطراً. تقلص عالمنا وأصبحت العزلة هي حياتنا. كنا نتعاطى لنبقى على قيد الحياة، فلم نكن نعرف طريقة أخرى للحياة.

كان بعضنا يتعاطى ويسرف في التعاطي لكنه لم يعتبر نفسه مدمناً. وأثناء هذا كله ظللنا نردد لأنفسنا "يمكنني معالجة الأمور". كان فهمنا الخاطئ لطبيعة الإدمان يتضمن مشاهد من العنف وجرائم الشارع وإبر قذرة وسجون.

عندما كان إدماننا يُعَامَل على أنه جريمة أو عيب أخلاقي، كان يتسم بالثورة والتمرد مما قادنا للمزيد من الإمعان في العزلة. وكانت بعض لحظات نشوة التعاطي رائعة... لكن في نهاية الأمر كان كل ما اضطررنا له للاستمرار في التعاطي يعكس يأسنا. كنا أسرى قبضة مرضنا، ومضطرين لأن نحيا بأية طريقة ممكنة، فنخادع الناس ونحاول السيطرة على كل ما حولنا... نكذب ونسرق ونغش ونبيع أنفسنا. كان همّنا هو الحصول على المخدرات بغض النظر عن الثمن، وبدأ الفشل والرعب يغزوان حياتنا.

كان أحد أوجه إدماننا هو عدم قدرتنا على التعامل مع الحياة بشروطها... جربنا المخدرات وجربنا توليفات منها لنتعامل مع ما بدا لنا أنه عالم عدائي، وحلمنا بالعثور على وصفة سحرية لتحل مشكلتنا الكبرى؛ وهي أنفسنا... كان الواقع هو أن تعاطي أية مواد مغيرة للمزاج أو مؤثرة على العقل بما فيها الماريجوانا والكحول لا يمر بسلام، فقد فقدت المخدرات قدرتها على بعث أي شعور جيد فينا.

كنا في بعض الأحيان ندافع عن إدماننا ونبرر حقنا في التعاطي، خاصة عندما كنا نحصل على وصفة قانونية من طبيب. كنا نفتخر بما نسلكه أحياناً من طرق غير قانونية وغريبة أحياناً، طبعت تعاطينا بطابعها... و"نتناسى" ما نقضيه من أوقات في عزلة مُحاطين بالخوف والرثاء للذات، ونستغرق في نمط من التفكير الانتقائي، فنتذكر فقط تجارب التعاطي الجيدة، وبررنا وخلقنا أعذاراً لما قمنا به لنتجنب المرض أو الجنون، متجاهلين الأوقات التي بدت فيها الحياة كابوساً. لقد كنا نتجنب حقيقة إدماننا.

لقد أثّر تعاطينا للمخدرات بشدة على الوظائف العليا للعقل والعاطفة، كالضمير والقدرة على الحب... وتدنت مهارات الحياة إلى مستوى حيواني وتحطمت أرواحنا وفقدنا القدرة على الشعور بإنسانيتنا. قد يبدو هذا مبالغ فيه، لكن الكثير منا وصلوا إلى هذه الحالة العقلية.

كنا نبحث على الدوام عن الإجابة - ذلك الشخص أو المكان أو الشيء الذي سيصحح كل شيء. كانت تنقصنا القدرة على تحمل الحياة اليومية، ومع تفاقم إدماننا، وجد الكثيرون منا أنفسهم في المنشآت دخولاً وخروجاً.

كانت هذه التجارب مؤشراً على وجود شيء خطأ في حياتنا، وكنا نرغب في حل سهل، ففكر بعضنا في الانتحار، وجاءت محاولاتنا ضعيفة دائماً ولم تفعل غير أنها زادت من شعورنا بانعدام قيمتنا. كنا أسرى وهم يقول لنا "ماذا لو؟" و"لو أن" و"مرة أخرى واحدة فقط." وعندما طلبنا المساعدة كنا نبحث فقط عن إسكات الألم.

استعدنا صحتنا الجسدية مرات عديدة، ولكننا فقدناها بالتعاطي مجدداً. وكان واضحاً من سجل تجاربنا أن من المستحيل أن يمر تعاطينا بسلام. ومهما أوحى مظهرنا بأننا نملك زمام السيطرة، فإن تعاطي المخدرات كان يذيقنا دائماً ذل الهزيمة.

يمكن السيطرة على الإدمان، مثله في ذلك مثل كل الأمراض غير القابلة للشفاء. ونحن متفقون في أنه لا عار في كوننا مدمنين، بشرط أن نتقبل مشكلتنا بأمانة ونتخذ إجراءات إيجابية. نحن مستعدون للاعتراف دون تحفظ بأننا حساسون تجاه المخدرات... والمنطق السليم يدلنا على أنه من الجنون العودة إلى مصدر حساسيتنا، وتجاربنا تشير إلى أن الطب لا يمكن أن يشفي مرضنا.

وعلى الرغم من أن لدرجة التحمل الجسدي والعقلي دوراً، فإن الكثير من المخدرات لا تحتاج وقتاً طويلاً من التعاطي حتى تنطلق الحساسية كرد فعل... رد فعلنا تجاه المخدرات هو ما يجعلنا مدمنين وليس الكمية التي نتعاطاها.

لم يظن الكثيرون منا أن لديهم مشكلة مع المخدرات إلى أن نفذ المخدر منهم. حتى عندما كان يخبرنا الآخرون بأن لدينا مشكلة، كنا مقتنعين أننا على صواب وأن العالم كله على خطأ. واستغلينا هذا الاعتقاد لتبرير سلوكنا المدمر للذات، وكوّنّا وجهة نظر تمكننا من الاستمرار في إدماننا دون اهتمام بما فيه خير لنا أو للآخرين... وبدأنا نشعر بأن المخدرات تقتلنا قبل أن نعترف بهذا لأي شخص بوقت طويل، ولاحظنا أننا عندما نحاول الامتناع عن التعاطي فإننا نفشل، وشككنا أننا فقدنا السيطرة على المخدرات ولا نملك القدرة على الامتناع.

وتوالت أشياء بعينها مع استمرارنا في التعاطي، فأصبحنا معتادين على حالة ذهنية مشتركة بين المدمنين، فنسينا كيف كانت الحياة قبل أن نبدأ التعاطي، نسينا السمو الاجتماعي، واكتسبنا عادات وسلوكيات غريبة: فنسينا كيف نعمل، ونسينا كيف نلعب، ونسينا كيف نعبر عن أنفسنا ونظهر اهتمامنا بالآخرين... نسينا كيف نشعر.

عشنا أثناء التعاطي في عالم آخر، وكنا فقط نفيق على الواقع وندرك حقيقة ذواتنا على مدى فترات متباعدة... وبدا أن كلاً منا شخصين على الأقل بدلاً من شخص واحد، أحدهما طيب والآخر شرير. كنا نجري هنا وهناك محاولين جمع شتات حياتنا

قبل العودة للتعاطي مجدداً، وكنا أحياناً ننجح تماماً، لكن فيما بعد أصبح هذا الأمر أقل أهمية وأكثر استحالة... وفي النهاية مات الشخص الطيب وتسيّد الشخص الشرير.

كان لكل منا أشياء قليلة لم يفعلها، لكن ليس بوسعنا أن نجعل من هذه الأشياء أعذاراً للتعاطي مجدداً، بعضنا يشعر بالوحدة بسبب بعض الاختلاف بيننا وبين أعضاء آخرين، وهذا الشعور يجعل التخلي عن صلاتنا وعاداتنا القديمة صعباً.

يختلف كل منا عن الآخر في قدرته على تحمل الألم، وكان على بعض المدمنين المرور بتجارب أشد هولاً من غيرهم، واكتفى البعض عندما أدرك أنه يتعاطى بكثرة وأن هذا يؤثر على حياته اليومية.

كنا في البداية نتعاطى بأسلوب بدا أنه في محيط جو اجتماعي أو على الأقل تحت السيطرة، وكانت نذر الكارثة التي يحملها لنا المستقبل ضئيلة. وعند نقطة ما أصبح تعاطينا غير قابل للسيطرة وغير اجتماعي، بدأ هذا عندما كانت الأمور تسير على ما يرام وكنا في وضع يسمح لنا بتكرار التعاطي كثيراً، وعادة ما تكون هذه هي نهاية الأوقات السعيدة. قد نكون حاولنا الاعتدال في التعاطي أو استبدال المخدر بآخر أو حتى الامتناع عن التعاطي، لكننا انتقلنا من حالة الاستمتاع بالمخدرات والأوقات السعيدة إلى حالة إفلاس روحاني وعقلي وعاطفي. وتتفاوت سرعة الانحدار هذه من مدمن إلى آخر، وسواء استغرق سنوات أو أيام فإنه انحدار. ومن لا يموت منا جراء مرض الإدمان فمصيره إلى السجن أو المصحات العقلية أو الانهيار الأخلاقي التام مع تفاقم المرض.

أعطتنا المخدرات الإحساس بأننا نستطيع معالجة أي موقف يطرأ علينا، غير أننا أصبحنا مدركين أن المخدرات مسؤولة بشكل كبير عن بعض أسوأ مآزقنا... فقد يقضي بعضنا ما تبقى له من العمر في السجن بسبب جريمة تتعلق بالمخدرات.

كان لزاماً أن نصل إلى الهاوية قبل أن نعقد العزم على الامتناع، وأخيراً أصبح لدينا الدافع لطلب العون في المرحلة الأخيرة من إدماننا... عندئذ أصبح من الأسهل علينا رؤية دمار وكارثة ووهم تعاطينا، وأصبح من الأصعب إنكار إدماننا عندما واجهتنا المشاكل وجهاً لوجه.

بعضنا رأى أولاً نتائج الإدمان على المقربين منا، فقد كنا معتمدين كثيراً عليهم ليتحملوا عنا أعباء الحياة، وكان يتملكنا الغضب وخيبة الأمل والألم حينما يكون لديهم أولويات أو أصدقاء أو مقربين غيرنا. ندمنا على الماضي وخشينا من المستقبل ولم يستهونا الحاضر. وبعد سنوات من البحث كنا أكثر تعاسة وأقل رضا عما كنا عليه عندما بدأنا التعاطي.

لقد استعبَدَنا الإدمان وكنا سجناء عقولنا وتملكنا الشعور بالذنب... يئسنا من أي أمل في الامتناع عن تعاطي المخدرات، وباءت كل محاولاتنا لنبقى ممتنعين بالفشل، تاركة لنا الألم والبؤس.

لدينا كمدمنين مرض لا شفاء منه اسمه الإدمان، وهو مرض مزمن ومتفاقم ومميت، ومع ذلك فهو مرض قابل للعلاج. نشعر بأن على كل فرد الإجابة على هذا السؤال: "هل أنا مدمن؟" كيف أصابنا هذا المرض ليس مهماً لنا حالياً... فنحن نهتم بالتعافي.

نبدأ في علاج إدماننا بالامتناع عن التعاطي. وقد سعى الكثيرون منا خلف الحلول لكنهم فشلوا في الحصول على أي حل ناجح حتى وجدنا بعضنا البعض. وما إن نُعرِّف أنفسنا كمدمنين، فستصبح المساعدة ممكنة، حيث يمكننا رؤية شيء منا في كل مدمن وشيء منهم فينا. وهذه البصيرة تتيح لنا مساعدة بعضنا البعض، كان مستقبلنا يبدو بلا أمل حتى وجدنا مدمنين مستعدين للمشاركة معنا. كان إنكارنا للإدمان يبقينا مرضى، لكن اعترافنا الصادق بالإدمان مكّننا من الامتناع عن التعاطي. وأخبرَنا أعضاء زمالة المدمنين المجهولين بأنهم مدمنون يتعافون، تعلموا كيف يحيون دون مخدرات. وإذا كان باستطاعتهم ذلك... فنحن نستطيع أيضاً.

البدائل الوحيدة للتعافي هي السجون والمصحات والتدهور والموت، وللأسف فإن مرضنا يجعلنا ننكر إدماننا... فإذا كنت مدمناً، يمكنك أن تجد أسلوباً جديداً للحياة من خلال برنامج زمالة المدمنين المجهولين. لقد نما لدينا شعور بالامتنان الشديد أثناء تعافينا، ومن خلال الامتناع وتطبيق خطوات زمالة المدمنين المجهولين الاثنتي عشرة، أصبحت لحياتنا فائدة.

نحن مدركون أننا لن نشفى أبداً، وأننا سنحمل مرضنا بداخلنا ما حيينا. نعم، نحن مرضى لكن تعافِينا ممكن، ففي كل يوم أمامنا فرصة جديدة، إننا مقتنعون بأن أمامنا طريقة واحدة للحياة، وهي طريقة زمالة المدمنين المجهولين.

الفصل الثاني

ما هو برنامج زمالة المدمنين المجهولين؟

المدمنين المجهولين هي زمالة أو جمعية لا تهدف إلى الربح وتتكون من رجال ونساء أصبحت المخدرات مشكلة رئيسية بالنسبة لهم فنحن مدمنون نتعافى ونجتمع باستمرار لنساعد بعضنا البعض كي نبقى ممتنعين. إنه برنامج للامتناع التام عن كافة أنواع المخدرات وعضويته لا تتطلب إلا شرط واحد وهو الرغبة في الامتناع عن التعاطي، نقترح عليك أن تكون متفتحا ذهنياً وتعطي نفسك فرصة، برنامجنا عبارة عن مجموعة من المبادئ مكتوبة ببساطة شديدة نستطيع اتباعها في حياتنا اليومية وأهم ما فيها هو أنها تنجح.

لا توجد قيود على زمالة المدمنين المجهولين فنحن غير منتسبين لأية منظمات أخرى وليس لنا أية رسوم اشتراك أو مستحقات ولا نوقع تعهدات ولا نقدم وعوداً لأي شخص ولا صلة لنا بأية جهة سياسية أو دينية أو بأجهزة تطبيق القانون ولا نخضع للمراقبة. يستطيع أي شخص أن ينضم لنا بغض النظر عن عمره أو جنسه أو هويته الجنسية أو عقيدته أو ديانته وافتقاره إلى الدين.

لا تهمنا نوعية أو كمية المخدرات التي كنت تتعاطاها أو بمن كانت صلاتك أو بما فعلته في الماضي أو بمدى غناك أو فقرك لكننا نهتم فقط بما تريد أن تفعله بشأن مشكلتك وكيف نستطيع مساعدتك فالعضو الجديد هو أهم شخص في أي اجتماع لأننا نستطيع الاحتفاظ بما لدينا فقط بتقديمه للآخرين، لقد تعلمنا من خبرات مجموعتنا أن الذين يستمرون في العودة إلى اجتماعاتنا بانتظام يظلون ممتنعين.

المدمنين المجهولين هي زمالة من رجال ونساء يتعلمون أن يحيوا بدون مخدرات، ونحن مجتمع لا يسعى لتحقيق الربح وليست لنا رسوم من أية نوع، فكل منا دفع ثمن العضوية... دفعنا بألمنا ثمن حقنا في التعافي.

وقد عقدنا العزم على الحياة رغم جميع الصعاب، فنحن مدمنون نجتمع بانتظام ونتجاوب مع المشاركة الصادقة ونصغي إلى حكايات أعضائنا لرسالة التعافي، إذ ندرك أن هناك أملاً لنا في نهاية المطاف.

كما نستفيد من الوسائل التي نجحت مع مدمنين آخرين يتعافون بعد أن تعلموا في زمالة المدمنين المجهولين أن يحيوا بدون مخدرات، فالخطوات الاثنتي عشرة وسائل إيجابية تجعل تعافينا ممكناً، وهدفنا الأساسي هو أن نبقى ممتنعين وأن نوصل الرسالة للمدمن الذي لا يزال يعاني، فمشكلة الإدمان المشتركة بيننا توحدنا... بالاجتماع والحديث ومساعدة مدمنين آخرين نستطيع البقاء ممتنعين. والعضو الجديد هو أهم شخص في أي اجتماع، إذ أننا نستطيع الاحتفاظ بما لدينا فقط من خلال تقديمه للآخرين.

تتمتع زمالة المدمنين المجهولين بخبرة سنوات طويلة مع مئات الآلاف من المدمنين، وقيمة التجربة المباشرة في كل مراحل المرض والتعافي هي قيمة علاجية لا نظير لها، فنحن هنا لنشارك بحرية أي مدمن يرغب في التعافي.

تقوم رسالتنا في التعافي على أساس تجربتنا، فقبل مجيئنا إلى الزمالة أرهقنا أنفسنا بمحاولة التعاطي بتوازن ونجاح... وكنا نتساءل ما العيب فينا، وعندما جئنا إلى زمالة المدمنين المجهولين وجدنا أنفسنا بين مجموعة خاصة جداً من الأشخاص الذين عانوا مثلنا ثم ظفروا بالتعافي. ومن خلال تجاربهم - التي نتبادلها بحرية -وجدنا لأنفسنا أملاً، وبما أن البرنامج نجح معهم فسينجح معنا.

ولا تتطلب العضوية سوى الرغبة في الامتناع عن التعاطي، وقد رأينا البرنامج ينجح مع أي مدمن يرغب بأمانة وصدق في الامتناع، وليس ضروريًا أن نكون ممتنعين عندما نأتي إلى هنا لكننا نقترح على الأعضاء الجدد أن يستمروا في الحضور بعد أول اجتماع وأن يكونوا ممتنعين، فلا يجب أن تنتظر جرعة زائدة أو حكماً بالسجن لتطلب العون من زمالة المدمنين المجهولين، فالإدمان ليس حالة ميؤوس منها لا يرجى التعافي منها.

إننا نلتقي بمدمنين مثلنا ممتنعين، نشاهدهم ونصغي إليهم وندرك أنهم وجدوا أسلوبًا للحياة وللاستمتاع بها دون مخدرات، ولسنا مضطرين للقبول بقيود الماضي، حيث أن بمقدورنا أن ننظر ونعيد النظر في أفكارنا القديمة واستبدالها ويمكننا دائماً تحسين أفكارنا القديمة أو استبدالها بأفكار جديدة، فنحن رجال ونساء اكتشفنا واعترفنا أننا بلا قوة تجاه إدماننا... وبأننا نحن الخاسرون إذا تعاطينا.

وعندما اكتشفنا أننا لا نستطيع الحياة مع المخدرات ولا بدونها فضّلنا طلب المساعدة من زمالة المدمنين المجهولين على أن نطيل معاناتنا، فالبرنامج يحقق معجزة في حياتنا حيث أصبحنا أشخاصًا مختلفين. إن تطبيق الخطوات والمحافظة على الامتناع يمنحنا هدنة يومية من الحكم بالسجن مدى الحياة الذي فرضناه على أنفسنا. فنصبح أحراراً لنعيش.

ونريد أن يكون موقع تعافينا موقعًا آمنًا وخاليًا من التأثيرات الخارجية، ونصرّ "من أجل حماية الزمالة" على ألا يتم إحضار أي مخدر أو أدوات للتعاطي في أي اجتماع.

ونحن نشعر بحرية مطلقة في التعبير عن أنفسنا داخل الزمالة حيث لا تتدخل سلطات تطبيق القانون فينا فيكسو اجتماعاتنا جو من المشاركة الوجدانية. ونحاول "طبقًا لمبادئ التعافي" ألا نصدر أحكامًا أو نعمم تصوراتنا أو تهذب بعضنا بعضًا. ونحن لسنا مأجورين فالعضوية لا تكلف شيئًا كما أن زمالة المدمنين المجهولين لا تقدم استشارات ولا خدمات اجتماعية.

إن اجتماعاتنا هي عملية تعرُّف على النفس بروح من الأمل والمشاركة، فقلب الزمالة يخفق حين يقوم مدمنان بمشاركة تعافيهما، وتتجسد أفعالنا حقيقة ساطعة عندما نشارك غيرنا فيها... ويتحقق هذا بشكل أكبر في اجتماعاتنا الدورية. والاجتماع هو عبارة عن لقاء اثنين أو أكثر من المدمنين ليساعدوا بعضهم بعضًا على البقاء ممتنعين.

ونقرأ في بداية الاجتماع الأدبيات الخاصة بالزمالة المتوفرة مع أي منا ويكون في بعض الاجتماعات متحدث أو موضوع للمناقشة أو كلاهما. والاجتماعات المغلقة مخصصة للمدمنين أو لمن يظن أن لديه مشكلة مع المخدرات أما الاجتماعات المفتوحة فترحب بأي شخص يرغب في التعرف على تجربة زمالتنا. إن جو التعافي تحميه تقاليدنا الاثنا عشر... نحن ندعم أنفسنا بأنفسنا من خلال تبرعات أعضائنا. وأينما كان الاجتماع تظل الزمالة مستقلة بذاتها، والاجتماع يوفر المكان لنلتقي بزملاء مدمنين، فلا يحتاج الاجتماع إلا لمدمنين اثنين يهتمان ويشاركان بعضهما البعض.

ونطلق العنان للأفكار الجديدة لتجد طريقها إلينا، فنسأل ونتبادل ما تعلمناه عن الحياة بدون مخدرات. ورغم أن الخطوات الاثنتي عشرة تبدو في أوّل الأمر غريبة بالنسبة لنا إلا أن أهم ما فيها أنها ناجحة، فبرنامجنا هو أسلوب حياة نتعلم فيه قيمة المبادئ الروحانية كالتسليم والتواضع والخدمة من خلال قراءة أدبيات زمالة المدمنين المجهولين وحضور الاجتماعات وتطبيق الخطوات. ونجد حياتنا تتحسن بثبات عندما نظل ممتنعين عن المواد التي تغيِّر المزاج وتؤثر على العقل ونطبق الخطوات الاثنتي عشرة للحفاظ على تعافينا. وتمنحنا معايشة البرنامج علاقة مع قوة أعظم من أنفسنا تقوّم عيوبنا وترشدنا لمساعدة الآخرين. ويعلمنا البرنامج روح التسامح حيال الأخطاء.

ثمة كتب كثيرة عن طبيعة الإدمان لكن هذا الكتاب يركّز على طبيعة التعافي، فإذا كنت مدمنًا وعثرت على هذا الكتاب نرجوك أن تمنح نفسك فرصة وأن تقرأه.

الفصل الثالث

لماذا نحن هنا؟

قبل المجيء إلى زمالة المدمنين المجهولين لم يكن باستطاعتنا تسيير أمور حياتنا ولم يكن باستطاعتنا الاستمتاع بالحياة كالآخرين، كنا بحاجة إلى شيء مختلف واعتقدنا أننا قد وجدناه في المخدرات. وضعنا تعاطيها فوق مصلحة عائلاتنا وزوجاتنا وأزواجنا وأطفالنا. كنا مُصرين على الحصول على المخدرات بأي ثمن وتسببنا في أذى عظيم لكثير من الناس ولكننا آذينا أنفسنا أكثر من أي شخص آخر، وبعدم قدرتنا على تقبل مسؤولياتنا الشخصية كنا في الواقع نخلق المشاكل لأنفسنا وبدا أننا غير قادرين على مواجهة الحياة بشروطها.

أدرك معظمنا أننا بإدماننا كنا ننتحر ببطء ولكن الإدمان عدو ماكر للحياة لدرجة أننا فقدنا القوة على فعل أي شيء حياله. انتهى الأمر بالكثير منا إلى السجن أو طلب العلاج من خلال الطب والدين والعلاج النفسي ولكن أياً من هذه الطرق لم تكن كافية لمساعدتنا فقد كان مرضنا يطفو إلى السطح مرة أخرى أو يستمر في التفاقم حتى اليأس- طلبنا المساعدة من بعضنا البعض في زمالة المدمنين المجهولين.

بعد المجيء إلى زمالة المدمنين المجهولين أدركنا أنّنا مرضى وأن مرضنا ليس له علاج معروف لكنه مع ذلك يمكن محاصرته عند حدٍ ما وعندئذ يكون التعافي ممكناً.

نحن مدمنون نسعى للتعافي. كنا نتعاطى المخدرات لنخفي مشاعرنا ولم ندخر جهدًا للحصول عليها، فكان الكثيرون منا يفيقون من نومهم بإعياء غير قادرين على الذهاب للعمل أو يذهبون إليه مرهقين. ولجأ الكثيرون منا للسرقة ليدفعوا تكلفة عادتنا فآذينا أحباءنا. كنا نفعل كل هذا ونقول لأنفسنا "يمكنني السيطرة على الأمر." كنا نبحث عن مخرج، لم نستطع مواجهة الحياة بشروطها... كان التعاطي في بدايته ممتعًا ثم تحول إلى عادة وفي النهاية أصبح ضرورة كي نحيا. لم يكن تفاقم المرض واضحًا لنا فواصلنا السير في طريق الدمار غير واعين لما يقودنا إليه. كنا مدمنين

دون أن ندرك ذلك، وحاولنا بالمخدرات أن نتجنب الواقع والألم والتعاسة... وحين ينتهي تأثير المخدر كنا ندرك أن مشكلاتنا لا زالت قائمة بل إنها تفاقمت فنبحث عن الراحة بالتعاطي مرة بعد أخرى وبجرعات أكبر وفي أحيان أكثر.

بحثنا عن العلاج ولم نجده فكان الأطباء غالبًا لا يفهمون مأزقنا فيحاولون مساعدتنا بالأدوية، وأعطانا أزواجنا وزوجاتنا وأحباؤنا كل ما يملكون واستهلكوا أنفسهم آملين أن نمتنع عن التعاطي أو يتحسن حالنا... حاولنا استبدال مخدر بآخر ولم ينتج عن هذا سوى إطالة أمد آلامنا فحاولنا تقليل تعاطينا إلى حدود مقبولة اجتماعيًا وفشلنا، فلا يوجد شيء اسمه مدمن مقبول اجتماعياً. وبحث بعضنا عن أجوبة في دور العبادة أو الدين وحاول آخرون العلاج بتغيير محل الإقامة، وكنا نلقي باللوم على الظروف والأوضاع، فأعطتنا محاولة حل مشكلاتنا بتغيير محل الإقامة فرصة لاستغلال أشخاص جدد. وسعى بعضنا لكسب تقبل الغير عن طريق الجنس أو تغيير الأصدقاء ولم ينتج عن سلوك كسب التقبل هذا إلا تعميق إدماننا. وجرّب آخرون الزواج أو الطلاق أو الانفصال، وأيًا كان ما جربناه لم نستطع الهروب من مرضنا.

وصلنا إلى نقطة في حياتنا شعرنا معها أننا بلا هدف، أصبحنا بلا قيمة لأسَرنا وأصدقائنا أو في عملنا، وكان الكثيرون منا بلا عمل أو لا يصلحون للعمل وكان النجاح بأي شكل مخيفًا وغير مألوف، وأصبحنا لا نعرف ماذا يجب أن نفعل... ومع ازدياد شعور احتقار الذات كنا نحتاج التعاطي أكثر وأكثر لطمس مشاعرنا. كنا مرضى ومتعبين من الألم والمشاكل... خائفين ونهرب من خوفنا، ومهما حاولنا الهرب كنا دائمًا نحمل خوفنا بداخلنا، أصبحنا بلا أمل وعديمي الفائدة وتائهين وأصبح الفشل منهجًا لحياتنا واختفى احترام الذات وربما كان أكثر المشاعر إيلامًا هو اليأس، وجعلتنا العزلة وإنكار إدماننا نستمر في هذا المنحدر واختفى أي أمل في التحسن. وأصبح أسلوب حياتنا هو العجز والفراغ والخوف. لقد وصل حالنا الى فشل ذريع وما كنا نحتاجه بشدة هو تغيير أنماط سلوكنا الشخصي، لقد أضحى التحول من نمط تدمير الذات ضرورة... فعندما كنا نكذب أو نغش أو نسرق كنا نحتقر أنفسنا، شبعنا تدميرًا لذواتنا وجعلتنا التجربة ندرك عجزنا، وعندما لم نجد ما يريحنا من هوسنا وخوفنا اصطدمنا بالهاوية وأصبحنا مستعدين لطلب العون.

كنا نبحث عن حل عندما وجدنا زمالة المدمنين المجهولين، وحضرنا أوّل اجتماع للزمالة وإحساس الهزيمة يطغى علينا ولا نعرف ما يمكن توقعه، ولكن بعد حضور اجتماع أو عدة اجتماعات بدأنا نشعر أن هنالك من يهتم بنا وعلى استعداد لمساعدتنا.

ورغم أن عقولنا كانت تخبرنا أننا لن ننجح أبدًا أعطانا أعضاء الزمالة الأمل بإصرارهم على إمكانية تعافينا. واكتشفنا أنه أيًا كانت أفكارنا أو أفعالنا في الماضي فقد مر بها آخرون، وأدركنا أننا لم نعد وحدنا وأن حولنا زملاء مدمنين... فما يحدث في الاجتماعات هو التعافي، وقد أضحت حياتنا مهددة بالخطر. اكتشفنا أن البرنامج ينجح عندما نعطي الأولوية للتعافي. وواجهنا ثلاث حقائق مزعجة:

١) أننا بلا قوة تجاه إدماننا وأن حياتنا غير قابلة للإدارة؛

٢) رغم أننا غير مسؤولين عن مرضنا إلا أننا مسؤولون عن تعافينا؛

٣) لا يمكننا بعد الآن إلقاء اللوم على أشخاص أو أماكن أو ظروف لإدماننا، فعلينا مواجهة مشاكلنا ومشاعرنا.

إن السلاح الفعّال لتحقيق التعافي هو اللجوء لمدمن يتعافى، حيث نركز على التعافي والأحاسيس لا على ما فعلناه في الماضي، فالأصدقاء والأماكن والأفكار السابقة غالبًا ما تكون خطرًا على تعافينا... إذاً نحن بحاجة لتغيير زملاء المباراة والملعب وأدوات اللعبة.

وعندما ندرك أننا لا نستطيع العيش بدون مخدرات يجتاح بعضنا فورًا الاكتئاب والقلق والعدوانية والاستياء، وغالبًا ما تشعرنا الإحباطات والمعوقات الصغيرة والوحدة أننا لا نحرز تقدمًا، ونكتشف أننا نعاني مرضًا وليس عيبًا أخلاقيًا... فنحن مصابون بمرض عضال ولسنا أشرارًا لا أمل منهم، ولا يمكن محاصرة مرضنا إلا بالامتناع عن التعاطي.

واليوم، نستمتع بالكثير من المشاعر، أما قبل مجيئنا إلى الزمالة فكنا نشعر إما بنشوة التعاطي أو بالاكتئاب. لقد حل اهتمام إيجابي بالآخرين محل الشعور السلبي تجاه الذات، ووجدنا إجابات على أسئلتنا وحلولاً لمشاكلنا. يا لها من هبة رائعة أن نشعر بإنسانيتنا من جديد.

يا له من تغيير عما كنا عليه في الماضي! نعرف الآن أن برنامج زمالة المدمنين المجهولين يحقق النجاح، فقد اقتنعنا من خلاله أن ما نحتاجه هو تغيير أنفسنا بدلاً من محاولة تغيير الأشخاص والظروف من حولنا، واكتشفنا فرصًا جديدة وشعورًا بقيمة الذات وتعلمنا تقدير أنفسنا، إنه برنامج نتعلم منه الكثير... وبتطبيق الخطوات نتقبل إرادة قوة عظمى، وهذا التقبل يقودنا إلى التعافي... فنتخلى عن خوفنا من المجهول ونصبح أحراراً.

الفصل الرابع

كيف ينجح البرنامج؟

إذا كنت تريد ما نقدمه لك وتنوي بذل الجهد للحصول عليه فأنت إذاً مستعد لاتخاذ خطوات معينة، فإليك المبادئ التي مكنتنا من التعافي.

١ . اعترفنا أننا بلا قوة تجاه إدماننا، وأن حياتنا أصبحت غير قابلة للإدارة.

٢ . توصلنا إلى الإيمان بأن قوة أعظم منا باستطاعتها أن تعيدنا إلى الصواب.

٣ . اتخذنا قراراً بتوكيل إرادتنا وحياتنا لعناية الله على قدر فهمنا.

٤ . قمنا بعمل جرد أخلاقي متفحص وبلا خوف لأنفسنا.

٥ . اعترفنا لله ولأنفسنا ولشخص آخر بطبيعة أخطائنا الحقيقية.

٦ . كنا مستعدين تماماً لأن يزيل الله كل هذه العيوب الشخصية.

٧ . سألناه بتواضع أن يخلصنا من نقائصنا الشخصية.

٨ . قمنا بعمل قائمة بكل الأشخاص الذين آذيناهم، وأصبحت لدينا نية تقديم إصلاحات لهم جميعاً.

٩ . قدمنا إصلاحات مباشرة لهؤلاء الأشخاص كلما أمكن ذلك، إلا إذا كان ذلك قد يضر بهم أو بالآخرين.

١٠ . واصلنا عمل الجرد الشخصي لأنفسنا، وعندما أخطأنا اعترفنا بذلك فوراً.

١١ . سعينامن خلال الدعاء والتأمل إلى تحسين صلتنا الواعية بالله على قدر فهمنا داعين فقط أن يمنحنا المعرفة لمشيئته لنا والقوة على تنفيذها.

١٢ . بتحقق صحوة روحانية لدينا نتيجة لتطبيق هذه الخطوات، حاولنا حمل هذه الرسالة للمدمنين وممارسة هذه المبادئ في جميع شؤوننا.

يبدو هذا وكأنه أمر كبير ولا نستطيع القيام به دفعةً واحدة، إننا لم نصبح مدمنين في يوم واحد فتذكر إذاً خذ الأمور ببساطة.

هناك شيء واحد أكثر من أي شيء آخر سوف يهزمنا في تعافينا، اللامبالاة بالمبادئ الروحانية أو عدم تحملها. وهناك ثلاثة لا غنى لنا عنها، هي الأمانة والتفتح الذهني والنية، وبالتحلي بهذه المبادئ فنحن على الطريق الصحيح.

نحن نشعر بأن أسلوبنا في التعامل مع مرض الإدمان واقعي تماماً، فمساعدة مدمن لمدمن آخر لها قيمة علاجية لا مثيل لها إطلاقًا. نحن نشعر بأن طريقتنا عملية، لأن المدمن هو الأقدر على فهم ومساعدة مدمن آخر. نحن نؤمن بأننا كلما سارعنا لمواجهة مشاكلنا داخل مجتمعنا وفى حياتنا اليومية، سارعنا بأن نصبح أعضاء مقبولين ومسؤولين ومنتجين في هذا المجتمع.

إن الطريقة الوحيدة التي تحول دون العودة إلى الإدمان النشط هي ألا نتعاطى تلك الجرعة الأولى من المخدر. فإذا كنت مثلنا فأنت تعرف أن جرعة واحدة هي أكثر من اللازم وآلاف الجرعات لا تُشبِع أبدا. ونؤكد بشدة على ذلك لأننا نعرف أننا عندما نتعاطى المخدرات بأي شكل من الأشكال أو نستبدل نوعاً بآخر فإننا نطلق العنان لإدماننا من جديد.

والاعتقاد بأن الخمر مختلف عن باقي المخدرات قد تسبَّب في انتكاس الكثير من المدمنين، فقبل مجيئنا إلى زمالة المدمنين المجهولين نظر العديد منا للخمر نظرة مختلفة ولكننا لا نستطيع أن نتحمل مغالطة أنفسنا بخصوص هذه النقطة، فالخمر مخدر ونحن أناس نعاني من مرض الإدمان ويتحتم علينا الامتناع عن كافة أنواع المخدرات لنتعافى.

إليك بعض الأسئلة التي سألناها لأنفسنا: هل نحن واثقون بأننا نريد التوقف عن تعاطي المخدرات؟ هل ندرك أننا بلا سيطرة حقيقية على المخدرات؟ هل ندرك أننا – على المدى الطويل – لم نكن نتعاطى المخدرات بل هي التي كانت تستهلكنا؟ ألم نكن نزلاء سجون ومؤسسات تولت عنا تصريف شؤوننا في أوقات ما؟ هل نتقبل تماماً حقيقة أن الفشل كان مصير كل محاولاتنا للتوقف عن تعاطي المخدرات أو للسيطرة عليها؟ هل نعلم أن المخدرات أكسبتنا صفات لم نكن نريدها، فأصبحنا غير أمناء ومخادعين ومتشبثي الرأي ومتناقضين مع أنفسنا ومع الناس من حولنا؟ هل نؤمن حقاً بأن المخدرات جعلتنا أناساً فاشلين؟

أثناء تعاطينا للمخدرات كان الواقع مؤلماً لدرجة أننا فضلنا تناسيه، وحاولنا إخفاء آلامنا عن الآخرين فعزلنا أنفسنا وعشنا في سجون من الوحدة بنيناها بأنفسنا. وفي غمرة هذا اليأس طلبنا المساعدة من برنامج زمالة المدمنين المجهولين. وعندما

جئنا إلى زمالة المدمنين المجهولين كنا مفلسين جسدياً وذهنياً وروحانياً. كان الألم قد استبد بنا طويلاً فكنا مستعدين لفعل أي شيء لنتوقف عن تعاطي المخدرات.

كل أملنا هو أن نسير على طريق من واجهوا نفس المعضلة ووجدوا سبيلاً للنجاة، نحن نلقى القبول في زمالة المدمنين المجهولين بغض النظر عمن نكون أو من أين أتينا أو ماذا فعلنا في ماضينا؛ فإدماننا يوفر لنا أرضية مشتركة من التفاهم.

ونتيجة لحضورنا بعض الاجتماعات بدأنا نشعر بأننا أخيرًا ننتمي لمكان ما، ففي هذه الاجتماعات نتعرف على الخطوات الاثنتي عشرة لزمالة المدمنين المجهولين، ونتعلم تطبيقها بالترتيب والعمل بها يومياً، فالخطوات هي الحل بالنسبة لنا، إنها عدة النجاة، بل هي خط الدفاع ضد إدماننا لهذا المرض المميت. إن خطواتنا هي المبادئ التي تجعل تعافينا ممكناً.

الخطوة الأولى

"اعترفنا أننا بلا قوة تجاه إدماننا، وأن حياتنا أصبحت غير قابلة للإدارة."

لا يهم نوع أو كمية المخدرات التي تعاطيناها، ففي زمالة المدمنين المجهولين لا بد أن تكون الأولوية للامتناع عن التعاطي، نحن ندرك أننا لا يمكن أن نحيا مع الاستمرار في تعاطي المخدرات، وعندما نعترف بالعجز وعدم قدرتنا على إدارة حياتنا نفتح الباب للتعافي، فلا يمكن لأحد أن يقنعنا بأننا مدمنين، إنما يجب أن نقر بهذا الاعتراف بأنفسنا. وعندما يتشكك بعضنا في هذا الأمر نسأل أنفسنا: "هل يمكنني السيطرة على تعاطيّ لأي نوع من المخدرات الذي بدوره يؤثر على العقل أو المزاج؟"

بمجرد ذكر السيطرة سيرى معظم المدمنين أنها مستحيلة، نحن نجد أنه ليس بوسعنا السيطرة على تعاطينا لأية مدة أياً كانت المحصلة.

هذا يبين بوضوح أن المدمن ليست له سيطرة على المخدرات، فالعجز معناه أننا نتعاطى على الرغم منا... وإذا كنا لا نستطيع التوقف عن تعاطي المخدرات فكيف نقول لأنفسنا أننا نملك السيطرة عليها؟ عدم القدرة على التوقف - حتى بأشد الإرادات صلابة وأكثر الرغبات إخلاصاً - هو ما نعنيه بقولنا: "لا خيار أمامنا إطلاقاً،" ولكننا نملك خياراً عندما نكف عن محاولة تبرير تعاطينا.

لم نأت إلى هذه الزمالة صدفة ونحن نفيض حباً أو أمانة أو تفتحاً ذهنياً أو بالنية، بل وصلنَا إلى مرحلة حيث لم نعد نستطيع الاستمرار في التعاطي بسبب المعاناة الجسدية والذهنية والروحانية، فعندما هُزمنا أصبحنا عازمين.

وعدم القدرة على التحكم في التعاطي هو أحد أعراض مرض الإدمان، فنحن بلا قوة ليس فقط تجاه المخدرات لكن أيضاً تجاه إدماننا، لا بد لنا من الاعتراف بهذه الحقيقة حتى نتعافى، فالإدمان مرض جسدي وذهني وروحاني يصيب كل نواحي حياتنا.

يتمثل الجانب الجسماني لمرضنا في تعاطينا القهري للمخدرات: عدم قدرتنا على التوقف عندما نبدأ في التعاطي. الجانب العقلي لمرضنا هو الفكرة المسيطرة أو الرغبة الطاغية في التعاطي، حتى وإن كنا بذلك ندمر حياتنا. الجانب الروحاني لمرضنا هو تمحورنا الكامل في ذواتنا. شعرنا أنه بإمكاننا التوقف متى شئنا، بالرغم من كل الدلائل التي كانت تشير لعكس ذلك. الإنكار والاستبدال والإساغة والتبرير وعدم الثقة بالآخرين والإحساس بالذنب والإحراج والانحلال الأخلاقي والتدهور والعزلة وفقدان السيطرة هي كلها من نتائج مرضنا. مرضنا متفاقم، لا شفاء منه ومميت. يشعر معظمنا بالارتياح عندما نكتشف أننا نعانى من مرض وليس من قصور أخلاقي.

نحن لسنا مسؤولين عن مرضنا لكننا مسؤولون عن تعافينا، وقد حاول معظمنا التوقف عن التعاطي بأسلوبه الخاص لكننا لم نستطع أن نحيا بالمخدرات أو بدونها فاعترفنا أخيراً أننا بلا قوة تجاه إدماننا.

حاول معظمنا التوقف عن التعاطي بقوة الإرادة وحدها وكان هذا حلاً مؤقتاً، واكتشفنا أن الإرادة وحدها لن تصمد لمدة قصيرة أو طويلة. وجربنا ما لا يحصى من أساليب العلاج؛ أطباء نفسيين ومستشفيات ونزلاء لإعادة التأهيل وعلاقات حب والانتقال لمدن جديدة ووظائف جديدة، وكل ما جربناه كان مصيره الفشل، وبدأنا نكتشف أننا كنا نبرر أشد التصرفات حماقة لنختلق العذر لأنفسنا في الدمار الذي ألحقناه بحياتنا بسبب تعاطي المخدرات.

سيظل الأساس الذي يقوم عليه تعافينا مهدداً ما لم نتخلص من تحفظاتنا أياً كانت، فالتحفظات تسلبنا فوائد هذا البرنامج، فبتخلصنا من التحفظات نستسلم، وساعتها - وليس في أي وقت آخر- نستطيع تلقي المساعدة للتعافي من مرض الإدمان.

السؤال الآن هو: "ما دمنا بلا قوة فكيف ستساعدنا زمالة المدمنين المجهولين؟" البداية تكون بطلب المساعدة، إن أساس برنامجنا يقوم على أن نعترف نحن بأنفسنا أننا بلا قوة تجاه إدماننا وعندما نتقبل هذه الحقيقة نكون قد أكملنا الجزء الأوّل من الخطوة الأولى.

ولا بد لنا من الاعتراف قبل أن يكتمل أساس تعافينا، فلو توقفنا عند الجزء الأوّل نكون قد عرفنا نصف الحقيقة؛ نحن بارعون في التلاعب بالحقيقة، فنعترف ونقول: "نعم، أنا بلا قوة تجاه إدماني" ثم من جهة أخرى نتحدث لأنفسنا لنقول: "عندما أستعيد زمام أمور حياتي سأتمكن من التعامل مع تعاطي المخدرات"... مثل هذه الأفكار والتصرفات عادت بنا إلى الإدمان النشط من جديد ولم يطرأ بذهننا أن نتساءل "إن لم نستطع السيطرة على المخدرات فكيف سنستطيع السيطرة على حياتنا؟" كنا بؤساء بدون المخدرات وكانت حياتنا غير قابلة للإدارة.

فقدان الوظيفة والإهمال والدمار تعتبر بسهولة من صفات الحياة الغير قابلة للإدارة، فتصاب عائلاتنا بوجه عام بخيبة أمل وارتباك وحيرة من تصرفاتنا وكثيراً ما يهجروننا أو يتبرؤون منا. كما أن الحصول على وظيفة وتقبل المجتمع لنا وإعادة العلاقات مع عائلاتنا لا تعني أننا تعافينا.

اكتشفنا أن الخيار الوحيد أمامنا هو أن نغير طريقتنا القديمة في التفكير أو نعود إلى تعاطي المخدرات، ومع بذل أقصى الجهد سينجح هذا البرنامج معنا كما نجح مع غيرنا... فعندما لم نعد نحتمل أساليبنا القديمة بدأنا نتغير، ومن تلك اللحظة فصاعداً بدأنا نرى أن كل يوم دون تعاطي هو يوم ناجح مهما حدث فيه. التسليم معناه أنه لم يعد علينا أن نحارب بعد الآن، فنحن نتقبل إدماننا وحياتنا كما هما، ونصبح مستعدين لعمل أي شيء للبقاء ممتنعين، حتى الأشياء التي لا نحب عملها.

كان الخوف والشك قد استحوذا علينا قبل عملنا بالخطوة الأولى، وفي هذه المرحلة شعر الكثيرون منا بالضياع والحيرة، شعرنا باختلاف... بتطبيقنا لهذه الخطوة، أكدنا تسليمنا لمبادئ زمالة المدمنين المجهولين وبعد التسليم فقط نتمكن من التغلب على عزلة الإدمان. ونبدأ في تلقي المساعدة عندما نستطيع الاعتراف بالهزيمة الكاملة؛ وقد يكون هذا مخيفاً لكنه الأساس الذي نبني عليه حياتنا.

الخطوة الأولى تعني أننا لسنا مضطرين للتعاطي مرة أخرى، مما يمنحنا حرية كبيرة. لقد استغرق بعضنا وقتاً ليدرك أن حياته أصبحت غير قابلة للإدارة بينما كان هذا هو الشيء الوحيد الواضح لدى الآخرين. كنا نعلم في أعماقنا أن للمخدرات قوة تحولنا إلى أشخاص لم نكن نرغب أن نكون كذلك.

نتحرر من قيودنا من خلال الامتناع عن التعاطي وأداؤنا لهذه الخطوة، لكن أياً من هذه الخطوات لا تنجح بعصا سحرية، فنحن لا ننطق فقط بكلمات هذه الخطوة بل نتعلم أن نجعلها منهجاً للحياة، ونرى بأعيننا أن هذا البرنامج لديه ما يقدمه لنا.

لقد وجدنا الأمل ويمكننا تعلم أن يكون لنا دور في هذا العالم الذي نعيش فيه، ويمكننا أن نجد معنى وهدفاً للحياة وننقذ أنفسنا من عدم الصواب والحرمان والموت.

فعندما نعترف بعجزنا وعدم قدرتنا على إدارة حياتنا، نفتح الباب لقوة أعظم منا لتساعدنا، فليس مهماً أين كنا، لكن المهم إلى أين سنتجه.

الخطوة الثانية

"توصلنا إلى الإيمان بأن قوة أعظم منا باستطاعتها أن تعيدنا إلى الصواب."

لا بد من الخطوة الثانية اذا كنا نريد تحقيق تعافٍ مستمر، فالخطوة الأولى تشعرنا بالحاجة للإيمان بشيء يمكنه مساعدتنا عند انعدام قوّتنا وعدم جدوانا وقلة حيلتنا.

تركت الخطوة الأولى فراغاً في حياتنا ونحتاج لشيء يملأه، وهذا هو الهدف من الخطوة االثانية.

لم يأخذ بعضنا هذه الخطوة مأخذ الجد في البداية، بل مررنا عليها مرور الكرام، فاكتشفنا أن الخطوات التالية لن تنجح إلا بتطبيق الخطوة الثانية، حتى عندما اعترفنا أننا بحاجة للمساعدة في مشكلتنا مع المخدرات لم يعترف الكثيرون منا بالحاجة للإيمان والصواب.

نحن مرضى: لدينا مرض متفاقم وقاتل ولا شفاء منه، وبطريقة أو بأخرى كنا نشتري دمارنا بالتقسيط... جميعنا؛ من المدمن الذي يخطف حافظة نقود إلى السيدة العجوز اللطيفة التي تتردد على طبيبين أو ثلاثة للحصول على وصفة دواء قانونية، هناك شيء مشترك وهو أننا نسعى إلى دمارنا مرة بعد مرة بتذكرة أو ببضعة حبوب أو بزجاجة حتى نموت، إنه في أقل القليل جزء من عدم صواب الإدمان. إن الثمن الذي يدفعه المدمن الذي يبيع جسده من أجل جرعة قد يبدو أعلى من ذلك الذي يدفعه المدمن الذي يكذب على الطبيب، لكن في النهاية كلاهما يدفع حياته ثمناً لمرضه، فعدم الصواب هو أن نكرر نفس الأخطاء ونتوقع نتائج مختلفة.

عندما نأتي إلى البرنامج يدرك الكثيرون منا أننا كنا نعود إلى تعاطي المخدرات المرة تلو الأخرى حتى مع علمنا بأننا ندمر حياتنا، فعدم الصواب هو تعاطي المخدرات يوماً بعد يوم مع العلم بأن التعاطي لا يؤدي إلا إلى الدمار الجسدي والذهني، وواضح مظهر لعدم الصواب في المرض هي فكرة التعاطي المسيطرة.

اسأل نفسك هذا السؤال، هل أعتقد أنه من الجنون أن أتوجه لشخص ما قائلاً: "هل تمنحني من فضلك أزمة قلبية أو حادث مميت؟" لو اتفقت معنا على أن هذا ضرب من الجنون فلن يكون لديك مشكلة في تطبيق الخطوة الثانية.

أول ما نفعله في هذا البرنامج هو الامتناع عن تعاطي المخدرات، وفي هذه المرحلة نبدأ في الشعور بألم الحياة دون مخدرات أو أي بديل لها، ويدفعنا هذا الألم للبحث عن قوة أعظم من أنفسنا يمكنها تخليصنا من فكرة التعاطي المسيطرة.

معظم المدمنين يتشابهون في عملية التوصل للإيمان، فأغلبنا كان يفتقر إلى علاقة ناجحة مع قوة عظمى، وتبدأ تنمية هذه العلاقة ببساطة بأن نعترف بإمكانية وجود قوة أعظم من أنفسنا. معظمنا لا يجد صعوبة في الاعتراف بأن الإدمان أصبح قوة مدمرة في حياتنا ولم ينتج عن أفضل جهودنا سوى المزيد من الدمار واليأس. وفي مرحلة ما أدركنا أننا بحاجة إلى قوة أعظم من إدماننا. وفِهمنا للقوة الأعظم منا متروك لنا ولن يحدده لنا أحد، قد نسميها المجموعة أو البرنامج أو الله والإرشادات الوحيدة التي نقترحها هي أن تكون هذه القوة مُحِبّة وعطوفة وأعظم من أنفسنا... ولا يجب أن نكون متدينين لنتقبل هذه الفكرة لكن المهم أن تتفتح عقولنا للإيمان، قد نجد صعوبة في هذا الأمر لكن بعقول متفتحة دائماً سنتوصل إن آجلاً أو عاجلاً للمساعدة التي نحتاجها.

لقد تحدثنا واستمعنا للآخرين ورأينا آخرين يتعافون وأخبرونا عما نجح معهم وبدأنا نرى أدلة على وجود قوة لا يمكن تفسيرها تماماً، أمام هذه الأدلة بدأنا نتقبل وجود قوة أعظم من أنفسنا، ويمكننا الاعتماد على هذه القوة قبل أن نفهمها بوقت طويل.

مع رؤيتنا لصدف ومعجزات تحدث في حياتنا يتحول التقبل إلى ثقة وينمو لدينا شعور بالارتياح لقوتنا العظمى كمصدر للقوة، ومع تعلمنا الثقة في هذه القوة نبدأ في التغلب على خوفنا من الحياة.

عملية التوصل إلى الإيمان تعيدنا إلى الصواب فمن هذا الإيمان تنبع القوة التي تحركنا للعمل، ولا بد لنا من تقبل هذه الخطوة لنضع أقدامنا على طريق التعافي، وعندما ينمو إيماننا نكون مستعدين للخطوة الثالثة.

الخطوة الثالثة

"اتخذنا قراراً بتوكيل إرادتنا وحياتنا لعناية الله على قدر فهمنا."

نحن المدمنون كثيراً ما أوكلنا إرادتنا وحياتنا لقوة مدمرة، حين كانت إرادتنا وحياتنا محكومة بالمخدرات، كنا أسيري حاجتنا للإشباع الفوري التي كانت تمنحنا إياه المخدرات، في هذا الوقت كان كياننا بالكامل - جسداً وعقلاً وروحاً - محكوماً بالمخدرات. كان ذلك ممتعاً لفترة ثم بدأت النشوة تتلاشى وتكشف لنا الوجه القبيح للإدمان ووجدنا أنه كلما ارتفع تعاطينا للمخدرات انحدرنا إلى الأسفل فواجهنا أحد الخيارين: إما أن نعاني أعراض الانسحاب أو نتعاطى المزيد من المخدرات.

صادف جميعنا يوماً لم تعد فيه خيارات بل كان علينا أن نتعاطى، وحيث أننا وهبنا إرادتنا وحياتنا للإدمان، بدأنا - في غمرة يأسنا - نبحث عن طريق آخر؛ اتخذنا قراراً في زمالة المدمنين المجهولين بأن نوكل إرادتنا وحياتنا لعناية الله على قدر فهمنا. إنها خطوة عملاقة. ولا يتحتم أن يكون المرء متديناً، فأي شخص يمكنه تطبيق هذه الخطوة وكل ما تتطلب هي النية، فلا يلزم إلا أن نفتح الباب لقوة أعظم من أنفسنا.

مفهومنا عن الله يأتي من المعتقد الخاص بنا والذي نؤمن به وينجح معنا بما يمكن لهذا المفهوم أن يحقق في حياتنا من نتائج. إن الكثيرين منا ينحصر إدراكهم لله، لأنه يجسد تلك القوة التي تعيننا على الامتناع عن التعاطي. لك الحق في مفهومك عن الله حسب معتقداتك بلا قيود، لذلك ينبغي أن نكون صادقين في إيماننا من أجل النمو الروحاني.

اكتشفنا أنه ليس علينا إلا المحاولة، وعندما بذلنا قصارى جهدنا نجح البرنامج معنا كما نجح مع عدد لا يحصى من الأشخاص غيرنا. لا تنص الخطوة الثالثة على: "وكلنا حياتنا لعناية الله" بل نصها هو: "اتخذنا قراراً بتوكيل إرادتنا وحياتنا لعناية الله على قدر فهمنا." نحن الذين اتخذنا القرار، لم تتخذه لنا المخدرات أو عائلاتنا أو ضابط أو قاض أو معالج أو طبيب، بل اتخذناه نحن! لأوّل مرة منذ تعاطينا المخدر نتخذ قراراً بأنفسنا.

كلمة قرار تستدعي الفعل وهذا القرار يقوم على الإيمان، وليس علينا سوى أن نؤمن بأن المعجزة التي نراها تؤتي ثمارها في حياة مدمنين ممتنعين قد تحدث لأي مدمن راغب في التغيير. نحن ببساطة ندرك أن هناك قوة خاصة بالنمو الروحاني يمكنها مساعدتنا في أن نصبح أكثر تسامحاً وصبراً ونفعاً في معاونة الغير. قال الكثيرون منا: "خذ إرادتي وحياتي أرشدني في تعافيّ وعلمني كيف أعيش." الراحة الناتجة عن "إرخاء القبضة عن الأمور" تساعدنا في تطوير حياة تستحق أن نحياها.

التسليم لإرادة قوتنا العظمى يصبح أسهل مع الممارسة اليومية، وننجح عندما نُخلِص في المحاولة. ويبدأ الكثيرون منا يومهم بطلب من قوتنا العظمى أن ترشدنا.

بالرغم من أننا نعرف أن "توكيل إرادتنا وحياتنا" ينجح فقد نستردهما بل وربما نغضب لأن الله يسمح لنا باستردادهما. أحياناً أثناء تعافينا يكون قرار طلب المساعدة من الله هو أعظم مصادرنا للقوة والشجاعة. وغالبًا لا يمكننا اتخاذ هذا القرار بالقدر الكافي من المرات، فنستسلم بهدوء، وندع الله كما نفهمه يعتني بنا.

في البداية دارت في رؤوسنا الأسئلة: "ماذا سيحدث عندما أسلم حياتي لعناية الله؟ هل سأصبح كاملاً؟" علينا أن نكون أكثر واقعية، كان على بعضنا أن يتجه لعضو ذي خبرة في زمالة المدمنين المجهولين بالسؤال: "كيف كان الأمر بالنسبة لك؟"ستختلف الإجابة من عضو إلى عضو، وأغلبنا يشعر بأن تفتح الذهن والنية والتسليم هي مفاتيح هذه الخطوة.

لقد سلمنا إرادتنا وحياتنا لقوة أعظم من أنفسنا، فلو كنا جادين ومخلصين سنلحظ تحسناً، وتقل مخاوفنا ويبدأ إيماننا في النمو مع تعلمنا المعنى الحقيقي للتسليم. فلم نعد نقاوم الخوف أو الغضب أو الشعور بالذنب أو الشفقة على الذات أو الاكتئاب، وندرك أن القوة التي أتت بنا إلى هذا البرنامج ما زالت معنا وستبقى ترشدنا إن مكّناها من ذلك. ونبدأ ببطء في التخلص من الإحباط والخوف واليأس، والدليل على نجاح هذه الخطوة يظهر في أسلوب حياتنا.

أصبحنا نستمتع بالحياة ونحن ممتنعين ونريد المزيد من الأشياء الجميلة التي تحملها لنا زمالة المدمنين المجهولين، ونعلم الآن أننا لا يمكن أن نوقف برنامجنا الروحاني فنحن نريد كل ما نستطيع الحصول عليه.

نحن الآن مستعدون لأوّل تقييم شخصي أمين لأنفسنا ونبدأه في الخطوة الرابعة.

الخطوة الرابعة

"قمنا بعمل جرد أخلاقي متفحص وبلا خوف لأنفسنا."

الهدف من إجراء جرد أخلاقي متفحص وبلا خوف لأنفسنا هو أن نُصنِّف الارتباك والتناقضات في حياتنا، لكي نكتشف حقيقة أنفسنا. فنحن نبدأ في تطبيق أسلوب جديد للحياة ونحتاج للتخلص من الأوزار والمصائد التي كانت تتحكم فينا وتمنع نمونا.

يخشى الكثيرون منا أن يكون بداخلنا قوة مُهدّدة ومخيفة ستدمرنا لو أُطلق لها العنان ونحن نقترب من هذه الخطوة، وقد يدفعنا هذا الخوف إلى تأجيل إجراء جردنا، بل وقد يحول تماماً دون قيامنا بهذه الخطوة الحاسمة. لقد اكتشفنا أن الخوف ليس إلا افتقار إلى الإيمان، وقد وجدنا إلهاً محباً يمكننا اللجوء إليه فلا يجب أن نخاف بعد الآن.

كنا دوماً خبراء في خداع أنفسنا واختلاق الأعذار. ويمكننا التغلب على هذه العقبات بكتابة الجرد، فكتابة الجرد ستحرر أجزاءً وجوانبًا في عقلنا الباطن تظل مخبأة عند مجرد التفكير أو التحدث عن مكنون أنفسنا. وبمجرد أن تصبح مكتوبة على الورق يسهل كثيراً أن نرى جوهر حقيقتنا ويصعب كثيراً أن ننكره. التقييم الأمين للنفس هو أحد مفاتيح أسلوب حياتنا الجديد.

لنواجه الحقيقة، عندما كنا نتعاطى لم نكن أمناء مع أنفسنا. ونصبح أمناء مع أنفسنا عندما نعترف أن الإدمان هزمنا وأننا نحتاج إلى المساعدة. استغرقنا وقتاً طويلاً لنعترف بالهزيمة واكتشفنا أننا لن نتعافى جسدياً وذهنياً وروحانياً بين عشية وضحاها، وستساعدنا الخطوة الرابعة في المضي قدماً نحو تعافينا. واكتشف أغلبنا أننا لسنا بشعين أو رائعين كما افترضنا، وتُفاجئنا حقيقة أن نجد صفات حسنة في جردنا. كل من قضوا بعض الوقت في البرنامج وطبقوا الخطوة الرابعة يقولون إن الخطوة الرابعة كانت نقطة تحول في حياتهم.

يخطئ بعضنا ببدء الخطوة الرابعة على أنها اعتراف بمدى بشاعتنا وكم كنا أناساً سيئين. الاستغراق في أسى عاطفي يمكن أن يكون خطيراً في أسلوب حياتنا الجديد وهذا ليس هدف الخطوة الرابعة، فنحن نحاول تحرير أنفسنا من الحياة بالأسلوب القديم عديم الفائدة، ونحن نطبق الخطوة الرابعة لننمو ونكتسب قوة وبصيرة، ولنا أن نبدأ الخطوة الرابعة بعدد من الطرق.

الخطوات الأولى والثانية والثالثة هي الإعداد اللازم لنتحلى بالإيمان والشجاعة لكتابة جرد أخلاقي بلا خوف، وننصح بأن تراجع الخطوات الثلاث الأولى مع الموجِّه قبل بدء الرابعة. ففهمنا لهذه الخطوات يريحنا، لنمنح أنفسنا امتياز الشعور بالرضا عما نفعله فكم تخبطنا من قبل ولم نتوصل لشيء، فلنبدأ الآن الخطوة الرابعة ونتحرر من الخوف، فلنكتبه ببساطة بأفضل ما يمكننا في الوقت الحالي.

لا بد أن ننتهي من الماضي لا أن نتعلق به، نريد أن نواجه الماضي وجهاً لوجه ونراه على حقيقته ثم نتركه حتى يمكننا أن نحيا اليوم. كان الماضي شبحاً مستتراً بالنسبة لمعظمنا وكنا نخشى رفع الستار عنه خوفاً مما قد يفعله الشبح بنا. لسنا مضطرين لمواجهة الماضي وحدنا فإرادتنا وحياتنا الآن في يد قوتنا العظمى.

بدا من المستحيل أن نكتب جرداً دقيقاً وأميناً، كان هذا صحيحاً عندما كنا نتصرف معتمدين على قوتنا الذاتية. فقبل أن نبدأ في الكتابة فلنأخذ لحظات قليلة في سكون طالبين القوة لنكون دقيقين وبلا خوف.

نبدأ في الخطوة الرابعة بالتواصل مع أنفسنا، فنكتب عن نقائصنا مثل الشعور بالذنب والخزي والندم والشفقة على الذات والاستياء والغضب والاكتئاب والإحباط والحيرة والوحدة والقلق والخيانة واليأس والفشل والخوف والإنكار.

نكتب عما يزعجنا الآن، حيث إننا نميل إلى التفكير السلبي، فكتابته تمنحنا الفرصة لإلقاء نظرة على ما يحدث.

يجب أيضاً وضع المزايا في الاعتبار لو كنا نريد تكوين صورة دقيقة وكاملة عن أنفسنا، وهو أمر عسير بالنسبة لمعظمنا حيث يصعب علينا تصور أن لدينا صفات جيدة، لكننا جميعاً نملك مزايا ونكتشف الكثير منها حديثاً أثناء تطبيق البرنامج، مثل الامتناع عن التعاطي وتفتح الذهن وإدراك وجود الله والأمانة مع الآخرين والتقبل والفعل الإيجابي والمشاركة وتوفر النية والشجاعة والإيمان والعطف والامتنان والطيبة والكرم، كما يجب أن يتضمن جردنا جزءً عن علاقاتنا العاطفية.

نراجع تصرفاتنا في الماضي وسلوكنا الحالي لنحدِّد ما نود الإبقاء عليه وما نود التخلص منه. لن يجبرنا أحد على التخلص من أسباب تعاستنا. لقد اكتسبت هذه الخطوة سمعة بأنها صعبة لكنها في الواقع سهلة جداً.

نكتب الجرد دون النظر إلى الخطوة الخامسة بل نطبق الخطوة الرابعة وكأنه لا توجد خطوة خامسة، لنا أن نجلس وحدنا أو بجانب آخرين لنكتب. أياً ما يريح الكاتب نفسه يؤدي الغرض، ولتكن الكتابة كما يتطلب الأمر مطولة أو قصيرة، وأصحاب الخبرة يمكنهم مساعدتنا. المهم أن نكتب جرداً أخلاقياً، وإن أزعجك تعبير أخلاقي فلتسمه جرداً بالإيجابيات والسلبيات.

الأسلوب الصحيح لكتابة الجرد هو أن تشرع في كتابته! التفكير في الجرد والحديث عنه واختلاق نظريات بشأنه لن تؤدي لكتابته، بل نجلس ومعنا كراسة ونطلب الإرشاد ثم نمسك بقلم ونبدأ في الكتابة، أياً ما يخطر على بالنا يصلح لتدوينه في الجرد... عندما ندرك أننا سنخسر القليل ونربح الكثير سنبدأ هذه الخطوة.

هناك قاعدة أساسية مفادها أننا قد نكتب أقل مما يجب لكن أبداً ليس أكثر مما يجب؛ الجرد يلائم كاتبه. قد يبدو هذا عسيراً أو مؤلماً بل ومستحيلاً وقد نخشى من أن التواصل مع مشاعرنا الداخلية سيطلق العنان لسلسلة ردود فعل طاغية من الألم والفزع، وقد نشعر بأننا نتجنب كتابة الجرد خوفاً من الفشل. عندما نتجاهل مشاعرنا

يصبح التوتر أكثر مما نحتمل، والشعور بالهلاك الوشيك يكون عظيماً بحيث يطغى على الخوف من الفشل.

يصبح الجرد مصدراً للراحة لأن آلام كتابته أقل من آلام عدم كتابته، ونتعلم أن الألم قد يكون عاملاً محفزاً في التعافي، لذا فمواجهته أمرًا لا مفر منه. ويبدو أثناء اجتماعات الخطوات أن كل ما يُذكر متعلق بالخطوة الرابعة أو بعمل جرد يومي ومن خلال عملية الجرد يمكننا التعامل مع ما يستجد ويتراكم... وكلما عايشنا البرنامج بدا لنا أن الله يضعنا في مواقف تطفو فيها مستجدات على السطح وعندما تطفو هذه المستجدات نكتب عنها. ونبدأ في الاستمتاع بتعافينا لأننا وجدنا سبيلاً لمعالجة الخزي والشعور بالذنب والاستياء.

تخلصنا الآن من الضغط الذي كان حبيساً بداخلنا، فالكتابة تفتح منفذاً للضغط ليتسرب. ونحن من يقرر إن كنا نريد مواجهته أو نغلق المنفذ مجدداً أو نتخلص من الضغط، فليس علينا أن نظل أسراه.

نجلس وفي يدنا قلم وأوراق ونسأل الله العون في كشف العيوب التي تسبب لنا الألم والمعاناة، ندعوه لكي نتحلى بالشجاعة حتى نكون دقيقين وبلا خوف ولكي يساعدنا هذا الجرد في لملمة شتات حياتنا. ندعو ونُقدم على الفعل فهذا ييسر الأمور لنا.

لن نكون يوماً كاملين، فلو تحقق لنا الكمال فلن نكون آدميين، لكن المهم أن نبذل قصارى جهدنا مستخدمين ما أتيح لنا من أدوات ونطوِّر قدرتنا على التعايش مع مشاعرنا، فلا رغبة بنا في أن نخسر ما كسبناه بل نرغب في الاستمرار في البرنامج. من واقع خبرتنا فإن أي جرد مهما كان دقيقاً بلا خوف ومتفحصاً لا يكون ذا أثر مستمر ما لم تتبعه خطوة خامسة تعادله في الدقة.

الخطوة الخامسة

"اعترفنا لله ولأنفسنا ولشخص آخر بطبيعة أخطائنا الحقيقية."

الخطوة الخامسة هي مفتاح الحرية، وهي تتيح لنا أن نحيا ممتنعين في الحاضر، فمشاركة طبيعة أخطائنا الحقيقية يعطينا حرية أن نحيا. فبعد القيام بالخطوة الرابعة بدقة نتعامل مع محتوى جردنا، فمما يقال لنا أننا لو احتفظنا بعيوبنا داخلنا فسوف تعود بنا إلى التعاطي مجدداً. التمسك بالماضي سيؤدي بنا في النهاية إلى المرض ويمنعنا من أداء دورنا في أسلوب حياتنا الجديد، وعدم الأمانة في تطبيق الخطوة الخامسة سيؤدي إلى نفس النتائج السلبية التي أدت إليها عدم الأمانة في الماضي.

تنص الخطوة الخامسة على: اعترفنا لله ولأنفسنا ولشخص آخر بطبيعة أخطائنا الحقيقية. واجهنا أخطاءنا واختبرنا أسلوب تصرفاتنا وبدأنا في رؤية المظاهر الأعمق لمرضنا، فلنجلس الآن مع شخص آخر ونشاطره جردنا بصوت عالٍ.

ستكون قوتنا العظمى إلى جانبنا أثناء الخطوة الخامسة، سنتلقى العون ونكون أحراراً في مواجهة أنفسنا وشخص آخر. ويبدو لنا أن الاعتراف بطبيعة أخطائنا الحقيقة لقوتنا العظمى ليس ضرورياً، "الله يعرف كل هذا" هكذا انطلقنا مبررين. على الرغم من علمه المسبق فلا بد من أن يكون اعترافنا منطوقاً ليكون مؤثراً حقاً، فالخطوة الخامسة ليست ببساطة ترديداً للخطوة الرابعة.

تجنبنا لسنوات رؤية أنفسنا على حقيقتها، كنا نشعر بالخزي من أنفسنا وبالانعزال عن بقية العالم، والآن وقد حاصرنا الجانب المخجل في ماضينا يمكننا إزاحته تماماً من حياتنا بمواجهته والاعتراف به، سيكون أمراً مأساوياً أن نتم كتابته ثم نلقي به في أحد الأدراج، فهذه العيوب تنمو في الظلام وتموت عند تعريضها للنور.

قبل مجيئنا إلى زمالة المدمنين المجهولين كنا نشعر بأنه لا يوجد من يستطيع فهم ما فعلناه، وخشينا الرفض المؤكد إن نحن كشفنا عن حقيقة أنفسنا، وهذا يزعج معظم المدمنين. الآن ندرك أننا لم نكن واقعيين إزاء هذا الأمر فزملاؤنا أعضاء الزمالة يفهموننا.

لا بد أن نختار بعناية من سيستمع إلى خطوتنا الخامسة، فمن الضروري أن نتأكد من أنهم مدركون لما نفعل ولماذا نفعله. ومن المهم أن نثق في الشخص رغم عدم وجود قاعدة محدَّدة بشأن اختياره، فالثقة التامة في نزاهته وكتمانه فقط يمكن أن تجعلنا مستعدين لتحري الدقة في هذه الخطوة. بعضنا يجُري الخطوة الخامسة مع شخص غريب تماماً بينما يرتاح آخرون لاختيارهم عضواً بزمالة المدمنين المجهولين فنحن نعرف أن المدمن لن يسيء الحكم علينا أو فهمنا.

ما إن نختار هذا الشخص وننفرد به، نبدأ مستعينين بتشجيعه. نود أن نكون محدَّدين وأمناء ودقيقين... مدركين أنها مسألة حياة أو موت.

جرّب بعضنا إخفاء جزء من ماضيه محاولاً إيجاد أسلوب أسهل للتعامل مع شعورنا الداخلي، وقد نظن أننا فعلنا ما يكفي بالكتابة عن ماضينا. ليس لنا أن نقع في هذا الخطأ فهذه الخطوة ستكشف دوافعنا وأفعالنا، ولا يمكن أن نتوقع لهذه الأشياء أن تكشف نفسها بنفسها، لقد تغلبنا أخيراً على حرجنا ويمكننا تجنب الشعور بالذنب في المستقبل.

نحن لا نماطل فنحن نريد أن نتحرى الدقة، نريد أن نذكر الحقيقة المجردة كما هي وبأسرع ما يمكننا، وهناك خطورة في تضخيم أخطائنا، وهي مساوية لخطورة تهوين أو تبرير دورنا في مواقف الماضي، ففي نهاية الأمر نريد أن تبدو صورتنا جيدة.

يميل المدمنون للحياة السرية، فقد أخفينا لسنوات عدة شعورنا بالدونية خلف صور زائفة آملين أن تخدع الناس، وللأسف كنا نخدع أنفسنا أكثر من أي شخص آخر. وبالرغم من أن مظهرنا كثيراً ما عكس صورة الجذّاب والواثق إلا أننا في سرائرنا كنا مهزوزين ونفتقد الأمان. لابد للأقنعة أن تسقط، فلنشاطر بجردنا كما كتبناه دون أن نُسقط شيئاً ونكمل هذه الخطوة بأمانة ودقة حتى ننهيها، ففي التخلص من كل أسرارنا والمشاطرة بأوزار الماضي راحة عظيمة.

عادة ما يشاطرنا المستمع جزءً من قصته أيضًا أثناء مشاركتنا في هذه الخطوة، فنكتشف أننا لسنا متفردين، ونرى في تقبل من ائتمناه أنه يمكن تقبلنا على ما نحن عليه.

قد لا نتمكن أبداً من تذكر كل أخطاء الماضي لكن علينا بذل أقصى جهدنا، ونبدأ في تجربة مشاعر حقيقية ذات طبيعة روحانية. كانت لدينا ذات يوم نظريات روحانية ونفيق الآن على واقع روحاني. هذا الفحص الأوّلي لأنفسنا عادة ما يكشف أنماطاً سلوكية لا تعجبنا، لكن مواجهة هذه الأنماط وإخراجها إلى النور يمكّننا من التعامل معها بطريقة بناءة، ولن نتمكن من إحداث هذه التغييرات وحدنا، فسوف نحتاج لعون الله على قدر فهمنا وعون زمالة المدمنين المجهولين.

الخطوة السادسة

"كنا مستعدين تماماً لأن يزيل الله كل هذه العيوب الشخصية."

لماذا نطلب شيئاً لسنا مستعدين له بعد؟ كأننا بهذا نطلب المتاعب. كم طلب المدمنون ثمار العمل الشاق دون أن يؤدوا العمل. النية هي ما نجتهد من أجله في الخطوة السادسة، ورغبتنا في التغيير ستتناسب مع إخلاصنا في أداء هذه الخطوة.

هل حقاً نريد التخلص من مشاعر الاستياء والغضب والخوف؟ الكثير منا يتمسكون بمخاوفهم أو شكوكهم أو كراهيتهم أو احتقارهم لأنفسهم، لأن الآلام التي اعتدناها تمنحنا أماناً مشوهاً، حيث يبدو لنا أن التمسك بما نألفه أكثر أماناً من التخلي عنه في سبيل ما نجهله.

يجب أن نكون حاسمين في التخلي عن العيوب الشخصية فنحن نعاني منها لأن متطلباتها تضعف عزيمتنا، ففي الوقت الذي بدأنا نشعر فيه بالفخر والاعتزاز، وجدنا أنفسنا مقيدين بمشاعر المكابرة والغطرسة. وإذا لم نتحلى بالتواضع لن نلقى إلا الذل، وإذا لم نتحرر من الطمع فلن ندرك القناعة. قبل تطبيق الخطوتين الرابعة والخامسة كان يمكن أن نستغرق في مشاعر الخوف والغضب وعدم الأمانة والإشفاق على الذات، لكن التساهل في تقبل هذه العيوب الشخصية أو الاستمرار في ممارستها الآن يحجب قدرتنا على التفكير المنطقي، وتتحول الأنانية إلى قيد مدمر لا يُحتَمَل ويربطنا بعاداتنا السيئة وتستنزف عيوبنا كل وقتنا وطاقاتنا.

نفحص جرد الخطوة الرابعة ونلقي نظرة متأنية على نتائج هذه العيوب في حياتنا ونبدأ في التشوق للتحرر من هذه العيوب. ندعو أو نصبح مستعدين ولدينا النية والقدرة على أن ندع الله يزيل هذه الصفات المدمرة، فنحن بحاجة إلى تغيير في الشخصية إن كان لنا أن نظل ممتنعين. إننا نريد أن نتغير.

وينبغي علينا التعامل مع العيوب القديمة بذهن متفتح، فرغم إدراكنا لها إلا أننا نكرر نفس هذه الأخطاء ولا نستطيع كسر العادات السيئة، فنتوجه للزمالة بحثاً عن الحياة التي نريدها لأنفسنا ونسأل أصدقاءنا "هل تخليت عن عيوبك؟" ويكون الجواب غالباً دون استثناء "نعم، بأفضل ما يمكنني"، فعندما نرى كيف تتواجد هذه العيوب في حياتنا ونتقبلها، يمكننا التخلي عنها والمضي قدمًا في أسلوب حياتنا الجديد، ونكتشف أننا ننمو عندما نرتكب أخطاء جديدة بدلاً من تكرار الأخطاء القديمة.

من المهم أثناء أدائنا للخطوة السادسة أن نتذكر أننا بشر ولا يجب أن تخرج توقعاتنا عن الواقعية، فهي خطوة تتعلق بالنية، النية هي المبدأ الروحاني للخطوة السادسة. والخطوة السادسة هي التي تساعدنا على التحرك في اتجاهٍ روحاني، وبما أننا بشر فسوف نحيد عن المسار الصحيح.

التمرد هو أحد العيوب الشخصية الذي سيفسد الأمور علينا في هذا المقام، وعلينا ألا نفقد الإيمان عندما نصبح متمردين. حيث ينتج عن التمرد عدم المبالاة أو عدم الاحتمال، مما يمكن التغلب عليه بالجهد المستمر، ولا نكف عن طلب مدّنا بالنية. قد نتشكك في أن الله يريد أن يخلصنا أو نشعر بأن هناك شيئاً سيئاً سيحدث، ونتوجه بالسؤال لعضو آخر فيقول لنا: "أنت في المكان الصحيح تماماً." علينا أن نجدِّد استعدادنا للتخلص من عيوبنا ونسلّم بالاقتراحات البسيطة التي يقدمها لنا البرنامج، حتى لو لم نكن على أتم استعداد إلا أننا على الطريق الصحيح.

سيحل الإيمان والتواضع والتقبل في النهاية محل الكبرياء والتمرد، وسنتوصل لمعرفة أنفسنا ونجد أن وعياً ناضجاً ينمو بداخلنا ونبدأ في الشعور بأننا أفضل، حيث تتطور النية لتصبح أملاً وربما لأوّل مرة تتحقق لنا الرؤية لحياتنا الجديدة وبهذه الرؤية نضع نيتنا موضع التنفيذ بالانتقال للخطوة السابعة.

الخطوة السابعة

"سألناه بتواضع أن يخلصنا من نقائصنا الشخصية."

إن العيوب الشخصية أو النقائص هي ما تسبب الألم والبؤس في كل حياتنا ولو كان لها فضل في صحتنا وسعادتنا لما وصلنا إلى هذا الحال من اليأس فكان علينا أن نكون مستعدين لأن ندعو الله على قدر فهمنا ليزيل هذه العيوب.

بقرارنا دعاء الله ليخلصنا من هذه الجوانب الغير مفيدة أو المدمرة في شخصياتنا نكون قد وصلنا للخطوة السابعة. نحن لم نتمكن من معالجة محن الحياة بمفردنا، ولم ندرك عدم مقدرتنا تلك إلا بعد أن حوّلنا حياتنا إلى فوضى عارمة، وبهذا الاعتراف نكون قد حققنا شيئاً من التواضع، وهذا هو عنصر الخطوة السابعة الأساسي. ينتج التواضع عن أمانتنا مع أنفسنا، وقد تمرّسنا على الأمانة منذ الخطوة الأولى فقد تقبلنا أننا مدمنون وأننا بلا قوة واكتشفنا قوة تفوق أنفسنا وتعلمنا الاعتماد عليها، فحصنا حياتنا واكتشفنا حقيقة أنفسنا، فالتواضع الحق هو تقبل النفس وبأمانة نحاول أن نكون أنفسنا، فليس منا من هو صالح في كل شيء أو فاسد في كل شيء، فنحن أناس لنا مميزاتنا وعيوبنا، والأهم أننا بشر.

أهمية التواضع للبقاء ممتنعين كأهمية الطعام والماء للبقاء أحياء، فمع تفاقم إدماننا كرّسنا كل طاقتنا لإشباع رغباتنا المادية وأصبحت كل الرغبات الأخرى بعيدة المنال، فقد كنا دائماً نريد إشباع رغباتنا الأساسية.

عماد الخطوة السابعة هو الفعل، وقد آن الأوان لنطلب من الله العون والراحة، علينا أن ندرك أن أسلوب تفكيرنا ليس هو الأسلوب الوحيد وأن هناك من يمكنه توجيهنا، عندما يبيّن لنا شخص ما إحدى نقائصنا فقد يتسم أول رد فعل لنا بالدفاع. لا بد أن ندرك أننا لسنا كاملين وأن هناك دائماً نمواً لنحققه، وإن أردنا حقاً أن نتحرر فعلينا أن نأخذ نصائح أعضاء الزمالة بعين الاعتبار، ولو اكتشفنا أن هذه النقائص حقيقية وأننا نستطيع التخلص منها فسنشعر بالتأكيد بشيء من السعادة.

سيظهر البعض ورعاً شديداً في تطبيق هذه الخطوة بينما يطبقها البعض بهدوء شديد بينما يبذل آخرون جهداً عاطفياً كبيراً لإظهار صدق رغبتهم في تطبيقها. وما أنسب التواضع هنا حيث نتوجه لقوة أعظم منا سائلين أن تمنحنا الحرية في أن نحيا دون قيودنا الماضية. كثيرون منا لديهم الاستعداد لتطبيق هذه الخطوة دون تحفظ بإيمان مطلق فقد سئمنا من تصرفاتنا ومشاعرنا، وأياً ما كان طريق الخلاص فسوف نسير فيه للنهاية.

هذا هو سبيلنا إلى النمو الروحاني، نحن نتغير كل يوم. شيئاً فشيئاً وبحذر نُخرج أنفسنا من عزلة ووحدة الإدمان إلى مجرى الحياة. هذا النمو ليس وليد التّمَنّي بل الفعل والدعاء، فالهدف الرئيسي من الخطوة السابعة هو أن نسمو على أنفسنا ونجتهد لتحقيق مشيئة قوتنا العظمى.

لو أهملنا وفشلنا في إدراك المعنى الروحاني لهذه الخطوة تواجهنا صعوبات ونستثير مشاكل قديمة. وهناك خطر يكمن في أن نقسو على أنفسنا أكثر مما يجب.

إن مشاركة مدمنين آخرين سيساعدنا على تجنب المبالغة في التشدد مع أنفسنا؛ فتقبل عيوب الآخرين سيعيننا على اكتساب التواضع ويمهد الطريق للتحرُّر من عيوبنا الشخصية. فإرادة الله أن يضع في طريقنا من يولون التعافي اهتماماً كافياً ليعيننا على إدراك نقائصنا.

لاحظنا أن التواضع يلعب دوراً كبيراً في هذا البرنامج وأسلوب حياتنا الجديد. علينا أن نُجري جردنا الشخصي ونهيئ أنفسنا لأن نطلب من الله أن يزيل عيوبنا الشخصية ونتضرع إليه بتواضع أن يزيل عنا نقائصنا؛ هذا هو سبيلنا للنمو الروحاني ونحن راغبين في استكماله، إذن نحن مستعدون للخطوة الثامنة.

الخطوة الثامنة

"قمنا بعمل قائمة بكل الأشخاص الذين آذيناهم، وأصبحت لدينا نية تقديم إصلاحات لهم جميعا."

الخطوة الثامنة اختبار لما اكتسبناه مؤخراً من تواضع، فهدفنا هو التحرُّر من الشعور بالذنب الذي نحمله، ونريد مواجهة العالم بلا عدوانية أو خوف.

هل نحن مستعدون لكتابة قائمة بكل الأشخاص الذين آذيناهم لنتخلص من الخوف والشعور بالذنب الذي يحمله لنا ماضينا؟ تجاربنا تؤكد على ضرورة توفر النية لدينا حتى يكون لهذه الخطوة تأثير.

الخطوة الثامنة ليست سهلة فهي تتطلب نوعاً جديداً من الأمانة في علاقاتنا بالآخرين. الصفح يبدأ في الخطوة الثامنة؛ نصفح عن الآخرين فربما يصفح الآخرون عنا، فنصفح أخيراً عن أنفسنا ونتعلم أن نتعايش في هذا العالم. حين نصل إلى هذه الخطوة نكون مهيئين لأن نتفهم مواقف الآخرين بدلاً من أن نطلب منهم أن يتفهموا موقفنا. وعندما نعرف أين يتوجب علينا أن نقدم إصلاحات يصبح من السهل أن نعيش بطريقتنا وندع الآخرين يعيشون بطريقتهم. قد يبدو هذا الأمر صعباً الآن لكن ما إن ننتهي منه سنتعجب لماذا لم نفعله منذ زمن طويل.

لا بد من أمانة حقيقية حتى نكتب قائمة دقيقة. سيساعد في الإعداد للخطوة الثامنة أن نضع تعريفاً للأذى، وتعريفنا للأذى هو الأذى الجسدي أو النفسي. وهناك تعريف آخر للأذى وهو التسبب في الألم أو المعاناة أو الخسارة. أسباب الضرر قد تكون شيئاً قلناه أو فعلناه أو واجباً لم نؤده، وقد ينتج الأذى عن قول أو فعل سواء عن قصد أو غير قصد. وتتراوح درجات الأذى من التسبب في شعور شخص بعدم الراحة نفسياً إلى التسبب في إصابة بدنية أو حتى الموت.

تمثل لنا الخطوة الثامنة مشكلة حيث يكون من الصعب على الكثيرين منا الاعتراف أنهم تسبَّبوا في أذى لغيرهم لأننا نظن أنفسنا ضحايا إدماننا. لا مهرب من تجنب هذا التبرير في الخطوة الثامنة، فلا بد من أن نفصل بين ما حدث لنا وما فعلناه بالآخرين وأن نستبعد تماماً تبريراتنا وفكرتنا عن كوننا ضحايا. كثيراً ما نشعر بأننا لم نؤذِ إلا أنفسنا، لكننا نضع أسماءنا دائماً في آخر القائمة، هذا إن وضعناها أصلاً. والخطوة الثامنة عبارة عن بذل كل الجهد لإصلاح حطام حياتنا.

لن يجدينا أن نصدر أحكاماً على أخطاء الآخرين بل سنشعر بارتياح كبير بتنقية حياتنا من خلال التحرُّر من شعورنا بالذنب. كتابة القائمة ستقطع علينا طريق إنكار أننا آذينا غيرنا، حيث نعترف بأننا آلمنا غيرنا بطريق مباشر أو غير مباشر بفعل أو كذب أو عدم الوفاء بوعد أو إهمال.

نكتب القائمة أو نأخذها من الخطوة الرابعة ونضيف لها ما نتذكره من أشخاص، ثم نواجه تلك القائمة بأمانة ونتفحص أخطاءنا بذهن متفتح حتى تتوفر لدينا النية لتقديم إصلاحات.

في بعض الحالات ربما لا نعرف الأشخاص الذين أخطأنا في حقهم، فكل من مرّ في طريقنا أثناء تعاطينا كان عرضة للأذى. كثير من الأعضاء يذكرون الآباء، الأزواج والزوجات، الأبناء، الأحباء، مدمنين آخرين، مجرد معارف، شركاء عمل، أرباب عمل، مدرسين، أصحاب السكن وغرباء تماماً. يمكننا أيضاً أن نَذكُر أنفسنا بالقائمة

حيث أننا كنا نقتل أنفسنا ببطء أثناء تعاطينا. وقد يكون من المفيد أن نعدّ قائمة منفصلة بمن لهم في عنقنا إصلاحات مادية.

لا بد لنا من الدقة كما هو الحال في كل الخطوات، ومعظمنا يقصر عن بلوغ الهدف أكثر مما نتعداه، لكننا في نفس الوقت لا يسعنا تأجيل الانتهاء من هذه الخطوة لأننا لسنا واثقين أن القائمة اكتملت، فقائمتنا لا نهاية لها.

آخر ما سنواجهه من صعوبات في الخطوة الثامنة هو أن نفصلها عن الخطوة التاسعة، فتصور أنفسنا نقدم هذه التعويضات فعلاً قد يكون عائقاً كبيراً أمام كتابة القائمة وتوفر النية. علينا تأدية هذه الخطوة وكأنه لا توجد خطوة تاسعة. لا نفكر حتى في تقديم هذه التعويضات بل نركز تماماً فيما تنص عليه الخطوة الثامنة: اكتب قائمة واعمل على توفر النية، فالشيء الأساسي الذي تقدمه لنا هذه الخطوة هو المساعدة على تكوين وعي بأننا تدريجياً نتبنى مواقف جديدة تجاه أنفسنا وتجاه تعاملنا مع الآخرين.

الإنصات الجيد لمشاركة أعضاء آخرين بتجربتهم في هذه الخطوة يمكنه إزالة ما يختلط علينا في كتابة القائمة كما أنه يمكن لموجّهينا أن يشاركوا معنا كيفية نجاح هذه الخطوة معهم، وتوجيه سؤال أثناء اجتماع يعود علينا بفائدة الضمير الجماعي.

الخطوة الثامنة تتيح لنا تغييراً كبيراً للخروج من حياة يتحكم فيها الشعور بالذنب والندم. يتغير مستقبلنا لأننا لسنا مضطرين لتجنب من آذيناهم، وكنتيجة لهذه الخطوة نحصل على الحرية التي تنهي عزلتنا. وبما أننا ندرك الحاجة للصفح عنا، نكون أكثر صفحاً وتسامحاً، فعلى الأقل ندرك أننا لم نعد نحوّل حياة غيرنا إلى جحيم عن قصد.

تعتمد الخطوة الثامنة على الفعل، وككل الخطوات تعود علينا بفوائد فورية. نحن الآن أحرار لنبدأ الإصلاحات في الخطوة التاسعة.

الخطوة التاسعة

"قدمنا إصلاحات مباشرة لهؤلاء الأشخاص كلما أمكن ذلك، إلا إذا كان ذلك قد يضر بهم أو بالآخرين."

لا يجب تجنب هذه الخطوة، فتجنبها يعني لنا الانتكاس في البرنامج. فمشاعر الكبرياء والخوف والتأجيل تبدو لنا دائماً كعائق يستحيل عبوره ويعترض طريق التقدم والنمو، المهم هو الإقدام على الفعل وأن نكون مستعدين لتقبل ردود أفعال من آذيناهم، ونقوم بتقديم الإصلاحات والتعويضات قدر استطاعتنا.

التوقيت مهم جداً في هذه الخطوة، فنقدم الإصلاح عندما تسنح لنا الفرصة إلا إذا كان هذا سيسبب أذى. وأحياناً لا يمكننا أن نقدم الإصلاحات لهؤلاء الناس فعلياً؛ فقد تكون مستحيلة أو غير عملية. وفي بعض الحالات تكون الإصلاحات أكبر من قدرتنا، فنكتشف أن النية تحل محل الفعل عندما لا نستطيع الاتصال بمن آذيناه. ومع ذلك يجب ألا نتوانى في الاتصال بأي شخص بسبب الحرج أو الخوف أو التأجيل.

نحن نريد أن نتخلص من الشعور بالذنب لكننا لا نريد هذا على حساب أي شخص آخر، فقدنواجه مخاطرة بتوريط شخص ثالث أو رفيق من أيام التعاطي لا يرغب في أن يتعرف عليه أحد، الواقع ليس لنا الحق ولا الحاجة لتعريض شخص آخر للخطر. وكثيراً ما يكون من الضروري أن نسترشد بآراء الآخرين في هذه الأمور.

ننصح بأن نسترشد بالموجِهِ ونضع مشاكلنا القانونية في يد محام، ومشاكلنا المالية والطبية في أيدي محترفين، فتعلُّم أننا بحاجة للمساعدة هو جزء مِّن تعلُّم أن نكون ناجحين في الحياة.

قد تبقى صراعات معلقة من بعض العلاقات القديمة، وعلينا أن نؤدي واجبنا لحل هذه الصراعات بتقديم الإصلاحات، فنحن نريد الابتعاد عن الاستمرار في المزيد من العداء والاستياء. في أحيان كثيرة كل ما يمكننا فعله هو أن نذهب للشخص ونطلب بتواضع أن يتفهم أخطاءنا السابقة، وأحياناً تكون لحظة بهيجة عندما نجد أن صديقاً مقرباً أو فرداً من العائلة مستعدٌ لطيّ صفحة مشاعره المريرة تجاهنا، لكن الاتصال بشخص ما زال يتألم من مرارة أخطائنا في حقه قد تنطوي عليه بعض المخاطر... قد تكون الإصلاحات غير المباشرة ضرورية حين تكون الإصلاحات المباشرة غير مأمونة أو تعرض الآخرين للخطر. إننا نؤدي الإصلاحات بأفضل ما يمكننا ونحاول أن نتذكر أننا حين نقدم الإصلاحات فإنما نفعل ذلك من أجل أنفسنا؛ وعليه، سيحل الشعور بالتحرُّر من ماضينا محل الشعور بالذنب والندم.

إننا في هذه المرحلة نتقبل حقيقة أنّ أفعالنا كانت هي السبب فيما نعاني من مواقف سلبية، والخطوة التاسعة تساعدنا على التخلص من الشعور بالذنب وتساعد الآخرين على التخلص من غضبهم بتسامحهم معنا. أحياناً يكون الإصلاح الوحيد الذي يمكننا تقديمه هو أن نظل ممتنعين عن التعاطي، الأمر الذي ندين به لأنفسنا ولأحبائنا، فلم نعد نتسبب في إحداث فوضى في مجتمعنا نتيجة لتعاطينا. وأحياناً

يكون السبيل الوحيد لتقديم إصلاحات هو أن نكون نافعين في المجتمع، فنحن الآن نساعد أنفسنا ومدمنين آخرين ليتعافوا، ويا له من إصلاح ضخم نقدمه للمجتمع بشكل عام.

أثناء عملية تعافينا نستعيد صوابنا، وجزء من الصواب أن تكون علاقاتنا بالآخرين فعّالة فلا نعود نرى في الآخرين مصدر تهديد لأماننا، سيحل شعورنا بالأمان الحقيقي محل المعاناة الجسدية والارتباك الذهني الذي طالما عانينا منه في الماضي، فنتوجه للذين آذيناهم بتواضع وصبر. وسيتردد الكثيرون من محبينا المخلصين في تقبل تعافينا كحقيقة، فعلينا تذكر ما عانوه من ألم، وبمرور الوقت ستتحقق معجزات كثيرة... وقد نجح كثيرون منا ممن انفصلوا عن عائلاتهم في استعادة العلاقات معهم، وسيصبح من السهل عليهم في النهاية تقبل ما حدث لنا من تغيير، فمدة الامتناع تتحدث عن نفسها، والصبر جزء هام من تعافينا، والحب الغير مشروط الذي نعيشه سيجدِّد إرادتنا في الحياة، وكل خطوة إيجابية من جانبنا ستتيح لنا فرصاً غير متوقعة... ويحتاج تقديم الإصلاحات إلى شجاعة وإيمان كبيرين ينتج عنهما نمو روحاني كبير.

ها نحن نحقق الحرية من حطام ماضينا ونود الحفاظ على حياتنا منظمة بممارسة عمل جرد شخصي مستمر في الخطوة العاشرة.

الخطوة العاشرة

"واصلنا عمل الجرد الشخصي لأنفسنا وعندما أخطأنا اعترفنا بذلك فوراً."

تحررنا الخطوة العاشرة من عثرات حاضرنا، فلو لم نظل مدركين لعيوبنا فقد تدفع بنا إلى مأزق لا نخرج منه ممتنعين.

أحد الاشياء الأولى التي نتعلمها في زمالة المدمنين المجهولين أن التعاطي قرين للخسارة، وبنفس المعنى فلن نمر بتجارب شديدة الإيلام إذا نحن تجنبنا ما يسبب لنا الألم، والاستمرار في كتابة جرد شخصي يعني أننا نكوّن عادة فحص أنفسنا وأفعالنا ومواقفنا وعلاقاتنا بشكل منتظم.

نحن أناس نتمسك بعاداتنا ونحن عرضة للعودة إلى أسلوبنا القديم في التفكير وردة الفعل، وأحياناً يبدو لنا أنه من الأسهل أن نستمر في مجرى تدمير النفس القديم عن أن نجرب طريقاً جديداً يبدو أنه محفوف بالمخاطر. لم نعد مضطرين أن نظل حبيسي نمط حياتنا القديم فاليوم أمامنا خيار.

يمكن للخطوة العاشرة أن تعيننا على إصلاح مشاكلنا الحياتية ومنع تكرارها، وعلينا فحص أفعالنا خلال اليوم، ويكتب بعضنا أحاسيسه شارحاً ما يشعر به وما هو دورنا المحتمل لو حدثت أي مشكله له. وهل سببنا أذى لأحد؟ هل نحتاج للاعتراف بأننا أخطأنا؟ لو واجهتنا صعوبات، نخصص وقتاً لمعالجتها، فهذه الأشياء لو تركت دون معالجة فإنها ستتفاقم بطريقة سلبية.

يمكن لهذه الخطوة أن تكون خط دفاع ضد جنوننا القديم، حيث يمكننا أن نسأل أنفسنا إن كنا ننجرف إلى أنماط تصرفاتنا القديمة كالغضب أو الاستياء أو الخوف، هل نشعر بأننا محاصرون؟ هل نوقع بأنفسنا في المشاكل؟ هل نشعر بالجوع أو الغضب أو الوحدة أو الإرهاق؟ هل نأخذ أنفسنا بجدية مبالغ فيها؟ هل نحكم على ما بداخل أنفسنا بالمظهر الخارجي للآخرين؟ هل نعاني من مشاكل جسدية؟ إجابات هذه الأسئلة ستعيننا على معالجة المشاكل الراهنة فليس علينا أن نعيش ونحن نشعر "بفراغ داخلي"، فإن مصدر أغلب همومنا الرئيسية ومشاكلنا الكبرى هو عدم خبرتنا في الحياة دون مخدرات؛ كثيراً ما نسأل عضواً قديماً كيف نتصرف، وكم تدهشنا بساطة الإجابة.

يمكن للخطوة العاشرة أن تكون بمثابة صمام للتنفيس عن الضغط، علينا تطبيق هذه الخطوة واليوم ما زال ماثلاً بحلوه ومرّه في أذهاننا، نكتب كل ما فعلنا ونحاول عدم تبرير تصرفاتنا، فنحن نكتب هذا في نهاية اليوم، وأوّل ما نفعله حينها أن نتوقف ونأخذ بعض الوقت مانحين أنفسنا الوقت الكافي للتفكير ونفحص أفعالنا وردود أفعالنا ودوافعنا، وكثيراً ما نجد أنفسنا أفضل حالاً مما نظن، وهذا يسمح لنا بمراجعة أفعالنا والاعتراف بأخطائنا قبل أن تتطور الأمور للأسوأ، فلابد لنا من تجنب التبريرات، فنقوم بالاعتراف بأخطائنا فوراً لا بتعليلها.

يجب تطبيق هذه الخطوة باستمرار فهي فعل وقائي، وكلما طبّقنا هذه الخطوة أكثر ستكون حاجتنا أقل إلى الجزء الإصلاحي منها، هذه الخطوة أداة رائعة لتجنب الأسى قبل أن نجلبه إلى أنفسنا. علينا مراقبة أحاسيسنا وعواطفنا وتخيلاتنا وأفعالنا، فالمراجعة الدائمة لأنفسنا ستمكّننا تجنب تكرار ما يضايقنا من أفعال.

نحن بحاجة إلى هذه الخطوة حتى ونحن في أفضل حالاتنا والأمور على ما يرام، فنحن حديثو عهد بالمشاعر الطيبة ولا بد لنا من تغذيتها، وفي أوقات الشدة يمكننا تجربة الحلول التي نجحت في أوقات الرخاء، فالشعور بالرضا حق لنا، ولدينا حق هذا الاختيار، على أن هذه الأوقات الطيبة من الممكن أن تكون فخاً؛ فالخطر يكمن في إمكانية أن ننسى أن أولى أولوياتنا هي أن نظل ممتنعين. فالتعافي بالنسبة لنا ليس مجرد شعور بالسعادة.

علينا أن نتذكر أن الكل عرضة لارتكاب الأخطاء فلن نبلغ الكمال أبداً، لكننا من الممكن أن نتقبل أنفسنا بتطبيق الخطوة العاشرة، فالاستمرار في كتابة الجرد الشخصي يحرِّرنا – فوراً – من أنفسنا ومن ماضينا. وبهذا فلن نعود إلى تبرير من نكون بعد الآن، فهذه الخطوة تتيح لنا أن نتسق مع أنفسنا.

الخطوة الحادية عشرة

"سعينا من خلال الدعاء والتأمل إلى تحسين صلتنا الواعية بالله على قدر فهمنا داعين فقط أن يمنحنا المعرفة لمشيئته لنا والقوة على تنفيذها."

هيّئتنا الخطوات العشرة الأولى لتقوية صلتنا الواعية بالله على قدر فهمنا، ووضعت حجر الأساس لتحقيق أهدافنا الإيجابية التي سعينا إليها طويلاً. بدخولنا هذه المرحلة من برنامجنا الروحاني من خلال تطبيق الخطوات العشرة الأولى، نجد معظمنا يرحب بممارسة الدعاء والتأمل، فحالتنا الروحانية هي أساس تعاف ناجح يسمح لنا بنمو غير محدود.

يبدأ الكثيرون منا في تقدير التعافي حقاً عندما يصلون إلى الخطوة الحادية عشرة، ففيها تكتسب حياتنا معنى أعمق، فبالتسليم والتخلِّي عن السيطرة، نكتسب قوة أكبر بكثير.

تحدِّد لنا طبيعة إيماننا أسلوب دعائنا وتأملنا لكن لا بد لنا من التأكد بأن نظام معتقداتنا في الإيمان يكون ناجحاً بالنسبة لنا، فالنتائج مهمة في التعافي، وكما لاحظنا من قبل فإن الدعاء حقق أهدافه بمجرد دخولنا إلى برنامج زمالة المدمنين المجهولين وتسليمنا بمرضنا، والصلة الواعية المذكورة في هذه الخطوة ليست إلا نتيجة مباشرة لتطبيق الخطوات السابقة في حياتنا وعلينا استخدام هذه الخطوة لتحسين حالتنا الروحانية والحفاظ عليها.

في بداية عهدنا بالبرنامج تلقينا العون من قوة أعظم من أنفسنا وكانت الانطلاقة باستسلامنا للبرنامج، وهدف الخطوة الحادية عشرة هو زيادة وعينا بهذه القوة وتحسين قدرتنا على استخدامها كمصدر للقوة في حياتنا الجديدة.

كلما طوّرنا صلتنا الواعية بالله من خلال الدعاء والتأمل كلما سهل علينا أن نقول "مشيئة الله، لا مشيئتنا، هي النافذة"، وبإمكاننا أن نطلب من الله عونه عندما نحتاجه فتتطور حياتنا إلى الأفضل، ولا ينطبق علينا دائماً ما يحكه البعض عن تجاربهم في التأمل والمعتقدات الدينية الفردية، فبرنامجنا روحاني وليس ديني، وعندما نصل إلى

الخطوة الحادية عشرة نكون قد عرفنا عيوبنا الشخصية التي سببت لنا المشاكل في الماضي وذلك من خلال تطبيق الخطوات العشرة السابقة. إن صورة ذلك الشخص الذي نتمنى أن نكون عليها، ما هي إلا لمحة من مشيئة الله لنا، فنظرتنا الخارجية غالباً ما تكون قاصرة بحيث لا نرى إلا احتياجاتنا ورغباتنا الفورية.

من السهل أن ننجرف إلى الطريق القديم، وحتى نضمن نمواً وتعافياً مستمرين فإن علينا أن نتعلم كيف نحافظ على حياة قائمة على أساس روحاني سليم، فإن الله لن يفرض علينا فضله ولكننا سنناله إذا طلبناه وسوف يستجيب لدعائنا، ومن خلال هذا الدعاء سنشعر ساعتها بأن هناك شيئاً مختلفاً داخلنا، لكننا لا نرى التغيير في حياتنا إلا لاحقاً. وعندما نتخلص نهائياً من دوافعنا الأنانية نبدأ في الشعور بسلام لم نتخيله من قبل في حياتنا. والأخلاقيات المفروضة علينا تفتقر للقوة التي نتلقاها عندما نختار أن نحيا حياة روحانية، فأغلبنا يدعو الله عند الشعور بالألم، وعلينا أن نعرف أننا إن دعونا الله بانتظام فستتباعد فترات الألم وتقل حدته.

وخارج نطاق زمالة المدمنين المجهولين هناك مجموعات مختلفة تمارس التأمل، وكل هذه المجموعات تقريباً ذات صلة بدين أو فلسفة معينة. إن تأييد أي من هذه الطرق يعد خرقاً لتقاليدنا وتقيداً لحق الفرد في اختيار الله على قدر فهمه، فالتأمل يتيح لنا النمو الروحاني بأسلوبنا الخاص، وبعض ما فشل معنا في الماضي قد ينجح اليوم. وعلينا أن ننظر لكل يوم برؤية جديدة صادرة عن ذهن متفتح، ونحن نعرف أننا إن دعونا الله سائلين مشيئته لنا فستتلقى خير ما ينفعنا بصرف النظر عما نتوقعه، وهذه المعرفة قائمة على أساس من إيماننا وخبرتنا كمدمنين يتعافون.

الدعاء هو أن نشكو همومنا لقوة أعظم منا، وأحياناً عندما ندعو تحدث أشياء رائعة؛ فنجد الأسباب والطرق والطاقات التي تننا من تنفيذ مهام تفوق قدرتنا بكثير. وطالما حافظنا على الإيمان وجددناه، سنمسك بأطراف القوة غير المحدودة التي تأتينا بالدعاء والتسليم اليومي.

الدعاء بالنسبة للبعض هو طلب العون من الله، بينما التأمل هو انتظار استجابة الله، علينا أن نحذر الدعاء من أجل أمور معينة بل ندعو الله أن يرشدنا لمعرفة مشيئته لنا وأن يعيننا على تنفيذها. وفي بعض الأحيان يشاء الله أن يجعل مشيئته ظاهرة فلا نجد صعوبة تُذكر في تمييزها، وفي أحيان أخرى نكون متمركزين حول أنفسنا مما يحول في تقبلنا لذلك فلا نقبل مشيئة الله إلا بصراع آخر، حتى نستسلم مجدداً لمشيئته... لو دعونا الله أن يزيل عنا كل دواعي التشتت فإن دعاءنا عادة يكون أصدق ونشعر بهذا الفرق، فالدعاء يحتاج للممارسة، ويجب أن نذكّر أنفسنا بأن ذوي المهارات لم يولدوا

بمهاراتهم بل بذلوا جهوداً كبيرة لتنميتها. نسعى من خلال الدعاء والتأمل لتحقيق صلة واعية بالله، والخطوة الحادية عشرة تساعدنا على الحفاظ على هذا الأمر.

قد نكون تعرضنا للكثير من النظم الدينية والتأملية قبل مجيئنا لزمالة المدمنين المجهولين، وبعضنا أصابه الإحباط والارتباك التام من هذه الممارسات. نحن كنا نظن أن مشيئة الله كانت أن نتعاطى المخدرات لنصل إلى درجة أعلى من الوعي، وقد أوصلت هذه الممارسات بعضنا إلى حالات شديدة الغرابة، ولم نشُك لحظة في أن الآثار المدمرة لإدماننا هي مصدر ما نعانيه من صعوبات، فسلكنا للنهاية أي طريق يحمل الأمل.

قد تصبح مشيئة الله واضحة أمامنا في لحظات التأمل الهادئة، فالعمل على هدوء العقل من خلال التأمل يضفي علينا سلاماً داخلياً يحقق لنا صلة داخلية بالله، وهناك افتراض أساسي في التأمل مفاده أنه من الصعب - إن لم يكن مستحيلاً - أن نحقق صلة واعية إن لم تكن عقولنا في سكون، فالتدفق المعتاد الذي لا ينتهي للأفكار يجب أن يتوقف حتى نحرز تقدماً، فتدريبنا المبدئي إذن يتركز على سكون العقل وترك الأفكار المتصاعدة تتلاشى تلقائياً. نترك أفكارنا خلفنا حين يصبح الجزء التأملي للخطوة الحادية عشرة حقيقة ماثلة لنا.

التوازن العاطفي هو أحد أوّل نتائج التأمل، وتشهد خبرتنا على ذلك. أتى البعض منا للبرنامج محطمون. وظلوا في البرنامج لفترة، ليجدوا الله أو التحرُّر في إحدى الطرق الدينية أو غيرها. من السهل أن نخرج من الباب فوق سحابة من الحماس الديني وأن ننسى أننا مدمنين نعانى من مرض لا شفاء منه وأننا نحتاج دائماً لتطبيق برنامج زمالة المدمنين المجهولين.

يُقال إن التأمل يَفقِد قيمته إن لم تظهر نتائجه في حياتنا اليومية وتلك حقيقة ضمنية في الخطوة الحادية عشرة: "... مشيئته لنا والقوة على تنفيذها." ولمن لا يدعو منا فإن التأمل هو الطريقة الوحيدة لتطبيق هذه الخطوة.

نجد أنفسنا ندعو لأن الدعاء يضفي علينا سلاماً ويعيد لنا ثقتنا وشجاعتنا ويساعدنا على أن نحيا دون خوف وسوء ظن. عندما نتخلص من دوافعنا الأنانية وندعو طالبين الإرشاد، تتجلى لنا مشاعر السلام والسكينة، ونبدأ في تجربة وعي بالآخرين وتعاطف معهم كانا مستحيلين قبل تطبيق هذه الخطوة.

بسعينا لصلة شخصية مع الله تبدأ نفوسنا في التفتح كزهرة في ضوء الشمس ونبدأ في اكتشاف أن عناية الله كانت دائماً موجودة وتنتظر أن نتقبلها، علينا أن نبذل الجهد ونتقبل ما يُمنح لنا بشكل يومي، ونكتشف أننا نصبح أكثر ارتياحاً في الاعتماد على الله.

في بداية مجيئنا إلى البرنامج عادة ما نطلب أشياء كثيرة تبدو لنا أنها احتياجات ورغبات مهمة لكن مع نموّنا الروحاني واكتشافنا لقوة أعظم منا نبدأ في إدراك أنه طالما تمت تلبية حاجاتنا الروحانية فإن حاجاتنا الحياتية تتضاءل إلى حدّ نشعر معه بالراحة، وعندما ننسى مكمن قوتنا الحقيقي فسرعان ما نصبح عرضة لنفس أنماط التفكير والتصرفات التي أوقعتنا في المشاكل سابقاً. وأخيراً نعيد تعريف معتقداتنا ومفهومنا إلى الحدّ الذي نرى فيه أن أكثر ما نحتاج إليه هو معرفة مشيئة الله لنا والقوة لتنفيذها، ونصبح قادرين على تنحية بعض أولوياتنا الشخصية، حيث نتعلم أن مشيئة الله تحمل أثمن الأشياء لنا، وتصبح مشيئة الله لنا هي مشيئتنا الحقيقية لأنفسنا. هذا الأمر يأخذ مجراه بسلوك فطري لا تفي الكلمات بتفسيره.

نصبح مستعدين لترك غيرنا من الناس يعيشون بالطريقة التي تحلو لهم دون أن نصدر عليهم أحكاماً فلم تعد بنا حاجة ملحة لأخذ زمام الأمور في أيدينا. لم نستطع استيعاب التقبل في البداية أما اليوم فيمكننا استيعابه.

نحن نعلم أنه أيًا ما يأتي به يومنا فإن الله أعطانا كل ما نحتاج إليه من أجل عافيتنا الروحانية، ولا بأس من الاعتراف بأننا بلا قوة، فقوة الله كافية لمساعدتنا حتى نبقى ممتنعين ولننعم بنمونا الروحاني، فالله يعيننا على تنظيم حياتنا.

نبدأ في رؤية الحقيقة واضحة، حيث تأتينا الإجابات التي ننشدها من خلال صلتنا الدائمة بقوتنا العظمى، ونكتسب القدرة على فعل ما كنا نعجز عنه، ونحترم معتقدات الآخرين. نحن نشجعك على البحث عن القوة والإرشاد طبقاً لمعتقداتك.

كم نشعر بالامتنان تجاه هذه الخطوة فقد بدأنا في الحصول على ما فيه خيرنا، كنا أحياناً ندعو للحصول على رغباتنا وبمجرد الحصول عليها نشعر كأننا وقعنا في فخ، يمكن أن ندعو للحصول على شيء ثم يصبح علينا أن ندعو لزواله لأننا لم نستطع التعامل معه.

بما أننا أدركنا تأثير الدعاء وما يحمله معه من مسؤوليات فنأمل أن نتمكن من استخدام الخطوة الحادية عشرة كدليل في برنامجنا اليومي.

نبدأ في الدعاء فقط لمعرفة مشيئة الله لنا، فهكذا نحصل فقط على ما يمكننا التعامل معه، ما نستطيع الاستجابة له لأن الله يساعدنا على الاستعداد له، يستعمل البعض منا كلماتنا ببساطة ليشكر الله على نعمه.

بسلوك يغشاه التسليم والتواضع نقترب من هذه الخطوة مرات ومرات من أجل الحصول على نعمة المعرفة والقوة من الله على قدر فهمنا، بعد أن أزالت الخطوة العاشرة عثرات الحاضر فيمكننا تطبيق الخطوة الحادية عشرة، فبدون هذه الخطوة

نستبعد أن نمر بصحوة روحانية أو نمارس مبادئ روحانية في حياتنا أو نحمل من الرسالة ما يكفي لجذب الآخرين للتعافي، هناك مبدأ روحاني هو أنه من أجل الحفاظ على ما أُعطي لنا في زمالة المدمنين المجهولين، نعطيه للآخرين، فبمساعدة غيرنا على أن يبقوا ممتنعين نستمتع بنعمة الكنز الروحاني الذي عثرنا عليه، علينا أن نعطي غيرنا - مجاناً وبامتنان - ما حصلنا عليه مجاناً وبامتنان.

الخطوة الثانية عشرة

"بتحقق صحوة روحانية لدينا نتيجة لتطبيق هذه الخطوات، حاولنا حمل هذه الرسالة للمدمنين وممارسة هذه المبادئ في جميع شؤوننا."

جئنا إلى زمالة المدمنين المجهولين نتيجة لحطام ماضينا، وآخر ما كنا نتوقعه هو صحوة روحانية فقد كنا نرغب فقط في توقف الألم.

تؤدي بنا الخطوات إلى صحوة ذات طبيعة روحانية، صحوة تدل عليها التغييرات في حياتنا، تجعلنا هذه التغييرات أقدر على أن نحيا طبقاً لمبادئ روحانية وأن نحمل رسالتنا للتعافي والأمل للمدمن الذي ما زال يعاني، لكن هذه الرسالة تفقد معناها ما لم نعيشها، فإن فعلنا ستكتسب من أسلوب حياتنا وتصرفاتنا معنى أكبر مما تكتسب من كلماتنا وأدبياتنا.

تتخذ فكرة الصحوة الروحانية أشكالاً كثيرة مختلفة باختلاف الشخصيات في الزمالة، لكن لكل الصحوات الروحانية بعض الأشياء المشتركة، تتضمن تلك العوامل المشتركة ما يتفق مع خلاصنا من الوحدة وفهم لأهدافنا في الحياة، ويعتقد الكثيرون منّا أن الصحوة الروحانية تفقد معناها ما لم تصاحبها زيادة في درجات راحة البال والاهتمام بالآخرين، ومن أجل الحصول على راحة البال نجتهد لنضع تركيزنا في اليوم الذي نعيشه وفي المكان الذي نحن فيه.

إن البعض منّا، ممن قدر لهم تطبيق هذه الخطوات بأفضل ما يمكنهم، تلقوا فوائد كثيرة ونحن نؤمن أن هذه الفوائد نتيجة مباشرة لأنهم عاشوا طبقاً للبرنامج.

في البداية عندما نشرع في الاستمتاع بالخلاص من إدماننا نكون معرضين لمخاطرة أن نتولى زمام أمور حياتنا مجدداً، وننسى ما عشناه من كرب وألم. كان مرضنا يتحكم في حياتنا أثناء تعاطينا وما زال مستعداً وينتظر أن يتحكم فينا مرة أخرى، نحن ننسى سريعاً أن كل محاولاتنا للتحكم في حياتنا باءت بالفشل.

عند هذه النقطة يدرك معظمنا أن الطريقة الوحيدة لنحتفظ بما أعطي لنا هي أن نشارك هبة الحياة الجديدة مع مدمن مازال يعاني، فهذا أفضل تأمين لنا ضد الانتكاس والعودة إلى حياة التعاطي المعذبة، هذا ما نسميه حمل الرسالة ونؤديه بوسائل عديدة.

نمارس في الخطوة الثانية عشرة المبدأ الروحاني الخاص بحمل رسالة زمالة المدمنين المجهولين للتعافي من أجل أن نحتفظ بها، حتى العضو الذي لم يمرّ عليه سوى يوم واحد في زمالة المدمنين المجهولين يمكنه حمل رسالة أن هذا البرنامج ناجح.

عندما نشارك عضواً جديداً، قد نطلب من قوتنا العظمى أن تجعلنا أداتها الروحانية، لكننا لا نجعل من أنفسنا مصلحين، بل كثيراً ما نطلب المساعدة من مدمن آخر يتعافى عندما نشارك عضواً جديداً. والاستجابة لنداء المساعدة امتياز، فنحن – الذين كنا يوماً غارقين في اليأس – نشعر بأننا محظوظين بمساعدة الآخرين في التعافي.

نعلم الأعضاء الجدّد مبادئ زمالة المدمنين المجهولين، ونحاول أن نجعلهم يشعرون بأنهم محل ترحيب ونساعدهم في معرفة ما يمكن لهذا البرنامج أن يمنحهم إياه... نشاطر خبرتنا وقوتنا وأملنا، ونصاحب العضو الجديد إلى الاجتماع كلما سنحت الفرصة.

هذه الخدمة الناكرة للذات هي جوهر مبدأ الخطوة الثانية عشرة، لقد منحنا الله على قدر فهمنا تعافينا ونحن الآن نجعل من أنفسنا أداة له لنشارك التعافي مع من يسعون إليه. ومعظمنا يعرفون أننا لا يمكننا حمل الرسالة إلا لمن يطلبون العون، وأحياناً يكون المثال المؤثر هو الرسالة الوحيدة التي تجعل المدمن الذي ما زال يعاني يطلب العون. قد يعاني مدمن دون أن يكون مستعداً لطلب العون فعلينا أن نجعل أنفسنا متاحين لهؤلاء الناس حتى يجدوا من يلجؤون إليه عندما ينشدون المساعدة.

من فوائد برنامج زمالة المدمنين المجهولين هو تعلمنا أن نساعد الآخرين، فتطبيق الخطوات الاثنتي عشرة تقودنا على نحو رائع من الشعور بالمذلة واليأس إلى أن نكون أدوات في يد قوتنا العظمى. لقد مُنحنا القدرة على مساعدة زميل مدمن حيث يفشلِ غيرنا في ذلك ونرى هذا الأمر يحدث بيننا كل يوم. يُعدّ هذا التحول الإعجازي دليلاً على صحوتنا الروحانية، فنشاطر من واقع خبرتنا كيف سارت الأمور بنا. إن إسداء النصح مغر جداً لكنه يفقدنا احترام الأعضاء الجدد فهو يحجب رسالتنا لكن رسالة التعافي من الإدمان التي تتصف بالبساطة والأمانة يكون لها صدى صادق.

علينا حضور الاجتماعات وأن نجعل أنفسنا متاحين لخدمة الزمالة، وأن نمنح – مجاناً وبامتنان – وقتنا وخدماتنا وما وجدناه هنا. إن الخدمة التي نتحدث عنها في

زمالة المدمنين المجهولين هي هدف المجموعات الأساسي، فالخدمة هي حمل الرسالة للمدمن الذي ما زال يعاني، وكلما تحمسنا وعملنا أصبحت صحوتنا الروحانية أغنى.

أولى الطرق لحمل الرسالة تتحدث عن نفسها. يرانا الناس في الطريق ويتذكرون كم كنا أشخاصاً ملتوين وخائفين ومنعزلين، ويلاحظون أن الخوف زال عن وجوهنا ويرون الحياة تُرَدّ إلينا شيئاً فشيئاً.

ما أن نجد زمالة المدمنين المجهولين لا يصبح للملل والتقاعس مكاناً في حياتنا الجديدة، فبقائنا ممتنعين نبدأ في ممارسة مبادئ روحانية كالأمل والتسليم والتقبل والأمانة والتفتح الذهني والهمة والإيمان والتسامح والصبر والتواضع والحب غير المشروط والمشاركة والاهتمام بالآخرين. ومع تقدم تعافينا تشمل المبادئ الروحانية كل جوانب حياتنا لأننا ببساطة نحاول أن نعيش هذا البرنامج في هذه اللحظة وهذا المكان.

كم نبتهج ونحن نبدأ في تعلُّم كيف نعيش طبقاً لمبادئ التعافي، إنها نفس البهجة التي تغمرنا عندما نرى شخصاً ممتنعاً منذ يومين يقول لآخر ممتنع منذ يوم واحد "إن المدمن وهو وحده صديق سوء لنفسه"، وهي نفس متعة أن نرى شخصاً كان يكافح ليتعافى وفجأة – أثناء مساعدته لمدمن آخر على البقاء ممتنعاً – تجري الكلمات المناسبة لحمل الرسالة على لسانه.

نشعر بأن حياتنا أصبحت لها قيمة، ومع انتعاشنا الروحاني نجد أنفسنا نشعر بالسعادة لأننا نعيش، فأثناء تعاطينا كانت حياتنا عبارة عن تدريب للبقاء على قيد الحياة، أما الآن فنحن نعيش، ولم نعد نصارع من أجل أن نبقى على قيد الحياة فحسب. وعندما ندرك أن المحصلة النهائية هي أن نظل ممتنعين، يمكننا الاستمتاع بالحياة. كم نحب أن نظل ممتنعين وكم نستمتع بحمل رسالة التعافي للمدمن الذي مازال يعاني. إن حضور الاجتماعات يساعد كثيراً.

إن ممارسة المبادئ الروحانية في حياتنا اليومية تصوّر لنا أنفسنا على نحو جديد، كما أن الأمانة والتواضع والتفتح الذهني يساعدنا على حسن معاملة غيرنا، تصبح قرارتنا متسمة بسعة الصدر. نتعلم أن نحترم أنفسنا.

أحياناً تكون الدروس التي نتعلمها في التعافي مريرة ومؤلمة، وبمساعدة الآخرين نجد مكافأة احترامنا لذاتنا حيث نصبح قادرين على مشاطرة هذه الدروس مع أعضاء آخرين في زمالة المدمنين المجهولين، ولا يمكننا أن ننكر على غيرنا من المدمنين ألمهم، لكن يمكننا حمل رسالة الأمل التي وصلتنا بواسطة زملاء مدمنين يتعافون،

ونشارك الآخرين في مبادئ التعافي وكيف نجحنا في حياتنا. إن الله في عوننا ما دمنا في عون بعضنا البعض، فتكتسب الحياة معنى جديداً وبهجة جديدة وميزة أن نكون ونشعر بأننا ذوي قيمة. أصبحنا متعشين روحانياً وسعداء بأننا نعيش، ويأتينا مظهر جديد من مظاهر صحوتنا الروحانية من خلال فهمنا الجديد لقوتنا العظمى، الذي ننميه بالمشاركة في تعافي مدمن آخر.

أجل، نحن أمل جديد، نحن أمثلة حيّة لنجاح البرنامج، والبهجة التي نعيشها بالبقاء ممتنعين جذابة للمدمن الذي مازال يعاني.

نحن بالفعل نتعافى لنعيش ممتنعين ونحيا حياة سعيدة، فمرحباً بكم في زمالة المدمنين المجهولين. والخطوات لا تنتهي هنا، بل إن الخطوات هي بداية جديدة!

الفـ صل الخامس

ماذا ي مكنني أن أفعل؟

ابدأ برنامجك الخاص بتطبيق الخطوة الأولى من الفصل السابق: "كيف ينجح البرنامج." وعندما نسلّم تماماً داخل أعماقنا بأننا بلا قوة تجاه إدماننا نكون قد اتخذنا خطوة كبيرة في طريقنا إلى التعافي. لقد كان لدى العديد منا بعض التحفُّظات عند هذه المرحلة. لذا أعط نفسك فرصة وتعمق قدر المستطاع منذ البداية. ثم انتقل إلى الخطوة الثانية وهكذا. وكلما تقدمت في الخطوات ستفهم البرنامج بنفسك. وإذا كنت في مصح من أي نوع وقد توقفت عن التعاطي في الوقت الحالي فيمكنك أن تُجرِّب طريقة العيش هذه بذهن صاف.

وعند خروجك، استكمل برنامجك اليومي واتصلْ بأحدِ أعضاء زمالة المدمنين المجهولين. قُم بذلك عن طريق البريد أو هاتفياً أو شخصياً. والأفضل من ذلك، حضور اجتماعاتنا حيث ستجد إجابات عن بعض الأسئلة التي قد تؤرقك حالياً.

وإذا لم تكن في مصح فقم أيضاً بعمل الأشياء نفسها. توقف اليوم عن التعاطي. فمعظمنا يمكنهم عمل ذلك لمدة ثماني ساعات إلى اثنتي عشرة ساعة وهو ما يُعدّ مستحيلاً لمدة أطول. إذا أصبحت الفكرة مسيطرة جداً والرغبة قهرية للغاية، فابدأ بالتوقف عن التعاطي لمدة خمس دقائق فقط. وستزيد الدقائق لتصل إلى ساعات والساعات إلى أيام وهكذا ستكسر العادة وتنعم بشيء من راحة البال. وتحدث المعجزة الحقيقية حينما تُدرك أنك تخلصت من احتياجك إلى المخدرات بطريقة أو بأخرى. عندئذ تكون قد توقفت عن التعاطي وبدأت تحيا.

إن الخطوة الأولى نحو التعافي تكمن في التوقف عن التعاطي حيث لا يمكن أن نتوقّع نجاح البرنامج بالنسبة لنا إذا كانت المخدرات لا تزال تحجب عقولنا وأجسادنا. ويمكن أن نفعل ذلك في أي مكان ولاسيما في السجن أو المصحة وبأي طريقة نقدر عليها سواء كنا بمفردنا أو في مراكز تخليص الجسم من السموم ما دمنا سنمتنع.

كما يمكننا تنمية مفهوم الله على قدر فهمنا، وتطبيق الخطوات لتحسين سلوكنا. لقد قادتنا أفضل أفكارنا إلى المشاكل فأدركنا حاجتنا إلى التغيير. إن مرضنا يفوق مجرد تعاطي المخدرات، بالتالي فإن تعافينا هو أكثر من مجرد امتناع. التعافي تغيير فعّال في أفكارنا وسلوكنا.

وتُعدّ القدرة على مواجهة المشاكل ضرورة للبقاء ممتنعين. إذا كان لدينا مشاكل في الماضي، فليس من الطبيعي أن يحلّ الامتناع فقط هذه المشاكل. فالشعور بالذنب والقلق قد يمنعنا من أن نحيا هنا والآن. إن إنكار مرضنا والتحفظات الأخرى تبقينا مرضى. بل إن معظمنا يشعر أنه لا يمكن أن نحيا حياة سعيدة بدون مخدرات. ونعاني الخوف والجنون ونشعر أنه لا مفر من التعاطي. وقد نخاف أن يرفضنا أصدقاؤنا إذا توقفنا عن التعاطي. ونجد هذه المشاعر المشتركة عند أي مدمن يبحث عن التعافي. وقد نعاني من ذات مرهفة الحس، فالوحدة والإشفاق على الذات والخوف هي من أكثر الأعذار الشائعة للتعاطي. كما أن عدم الأمانة والتفتح الذهني وانعدام الاستعداد هي ثلاث من ألد أعدائنا. أما التمحور حول الذات هو أساس مرضنا.

لقد تعلمنا أن الأفكار والأساليب القديمة لن تساعدنا على أن نبقى ممتنعين أو أن نحيا حياة أفضل. فإذا سمحنا لأنفسنا بالركود عليها وأن نتشبث بالسعادة المهلكة والانتعاش القاتل فنحن بذلك نستسلم لأعراض مرضنا. فواحدة من مشكلاتنا أننا وجدنا أنه من الأيسر أن نُغيِّر نظرتنا للواقع من أن نغيّر الواقع ذاته، فيجب أن نتخلى عن هذا المفهوم القديم ونواجه حقيقة أن الواقع والحياة يستمران سواءٍ تقبلنا ذلك أم لا. فنحن لا نستطيع أن نُغيِّر سوى طرٍيقة رد فعلنا أو الطريقة التي ننظر بها لأنفسنا. وهذا ضروري كي نتقبّل فكرة أن التغيرٍّ تدريجي وأن التعافي عملية مستمرة.

فاجتماع يومي على الأقل خلال أوّل تسعين يوماً للتعافي يُعتبر فكرة جيدة حيث أن إحساسًا خاصًا يتولّد لدى المدمنين عندما يكتشفون أن هنالك أشخاصاً آخرين يُشاركونهم صعوباتهم في الماضي والحاضر. في البداية، يمكن أن نفعل ما هو أكثر بقليل من حضور الاجتماعات. فيحتمل ألا نتذكر كلمة واحدة أو شخص أو فكرة من أوّل اجتماع. ومع الوقت يمكننا أن نسترخي ونستمتع بجو التعافي. فالاجتماعات تُقوّي من تعافينا. في البداية، قد نكون خائفين لأننا لا نعرف أحدًا فبعضنا يعتقد أننا لا نحتاج إلى الاجتماعات ولكننا عندما نتألم نذهب إلى الاجتماع لنجد الراحة. فالاجتماعات تبقينا على اتصال بأين كنا والأهم من ذلك إلى أين يمكن أن نصل في تعافينا. فكلما ذهبنا إلى الاجتماعات بانتظام كلما تعلمنا قيمة التحدث مع المدمنين الآخرين حيث نتقاسم مشاكلنا وأهدافنا. فيجب علينا أن ننفتح على الآخرين

ونتقبل ما نحتاج إليه من حب وتفاهم كي نتغيَّر. فنحن عندما نصبح مُلمِّين بالزمالة ومبادئها ونبدأ في وضعها قيْد التنفيذ نبدأ في النمو. كما إننا نبذل جهدنا للتغلب على أكثر مشاكلنا وضوحاً ونترك المشاكل الأخرى المتبقية. فنؤدي المهمة الماثلة أمامنا، وكلما تقدمنا إلى الأمام بادرتنا فرص جديدة للتحسُّن.

أصدقاؤنا الجدّد في الزمالة سوف يساعدوننا والتعافي هو مجهودنا المشترك. فمعًا سنواجه العالم ونحن ممتنعون. ولم يعد هنالك حاجة إلى أن نشعر أننا تحت رحمة الأحداث والظروف. فوجود صديق يهتم لحالنا عندما نتألم يُشعرنا بالفارق. فنجد مكاننا في الزمالة كما أننا ننضم لمجموعة اجتماعاتها تساعد على تعافينا. فلقد كنا لفترة طويلة غير أهل للثقة لدرجة جعلت أصدقاءنا وعائلاتنا يشُكّون في تعافينا ويظنون أنه لن يستمر. ولذلك نحتاج إلى أُناس يتفهمون مرضنا وعملية التعافي. كما نستطيع أثناء الاجتماعات أن نشارك مع المدمنين الآخرين ونسأل أسئلة ونتعلم عن مرضنا. كما نتعلم أيضًا أساليب جديدة للحياة، فنحن لم نعد أسرى أفكارنا القديمة.

وشيئًا فشيئًا نقوم باستبدال عاداتنا القديمة بأساليب جديدة للحياة ونصبح راغبين في التغيير كما نذهب إلى الاجتماعات بانتظام ونحصل على أرقام الهاتف ونستخدمها ونقرأ الأدبيات والأهم أننا لا نتعاطى. ونتعلم كيف نشارك مع الآخرين وإذا لم نخبر أحدهم أننا نتألم فنادراً ما يلحظوا ذلك. وعندما نطلب المساعدة يمكن أن نتلقّاها.

يُعد الاندماج في الزمالة أداة أخرى للأعضاء الجدد. وكلما أصبحنا مندمجين نتعلم المحافظة على البرنامج أولاً ونتساهل في الأمور الأخرى. فنبدأ بطلب المساعدة ثم نجرِّب اقتراحات الأفراد الموجودين في الاجتماعات. فمن المفيد أن نسمح للآخرين في المجموعة بمساعدتنا. ومع الوقت نصبح قادرين على أن نقدم لزملائنا الآخرين ما تلقيناه نحن من مساعدة. ونتعلم أن خدمة الآخرين سوف تخرجُنا من حالتنا. فعملنا يمكن أن يبدأ بأعمال بسيطة مثل تفريغ منافض السجائر وإعداد القهوة والتنظيف والتحضير للاجتماعات وفتح الباب وقيادة الاجتماع وتوزيع الأدبيات. إن عمل هذه الأشياء يساعدنا على الشعور بأننا جزء من الزمالة.

لقد وجدنا أن من الأشياء المساعدة وجود الموجِه واستخدامه. فالتوجيه يعتبر شارعاً ذا اتجاهين فهو يساعد العضو الجديد والموجِه على حدٍ سواء. فمدة امتناع الموجِّه وتجربته قد تعتمد على مدى تواجده. والتوجيه بالنسبةً للأعضاء الجدد يعد أيضاً مسؤولية المجموعة فهو مفهوم ضمنياً وغير رسمي ولكنه قلب زمالة المدمنين المجهولين للتعافي من الإدمان – مساعدة مدمن لآخر.

أحد أكثر التغيُّرات عمقاً في حياتنا تحدث في عالم العلاقات الشخصية. فمع الموجِّه يبدأ اندماجنا الأوّل مع الآخرين. فنحن كأعضاء جدد نجد أنه من الأيسر أن يكون لدينا شخص نثق في حكمه ونأتمنه على أسرارنا. وقد وجدنا أن الثقة في الأشخاص الأكثر خبره تُعدّ قوة أكثر منها ضعف. فتجربتنا تكشف أن تطبيق الخطوات أفضل ضمان ضد الانتكاس. إن موجِّهينا وأصدقاءنا يمكنهم أن ينصحونا عن كيفية تطبيق الخطوات فيمكننا أن نتحدث عن معنى الخطوات التي يمكن أن تساعدنا على التحضير للتجربة الروحانية لمعايشة الخطوات. فطلب العون من الله على قدر فهمنا يُحسِّن من فهمنا للخطوات. وعندما نصبح مستعدين يجب أن نُجرِّب أسلوب الحياة الجديد الذي وجدناه. ونتعلم أن البرنامج لن ينجح عندما نحاول أن نُطوّعه لحياتنا بل يجب أن نتعلم أن نُطوّع حياتنا وفقاً للبرنامج.

واليوم نحن نبحث عن الحلول وليس المشاكل. ونحاول أن نجرِّب ما تعلمناه بناءً على أسس تجريبية فنحتفظ بما نحتاج إليه ونترك الباقي. ولقد وجدنا أنه بتطبيق الخطوات والاتصال بالقوة العظمى والتحدث مع موجِّهينا ومشاركة الأعضاء الجدد نكون قادرين على النمو روحانياً.

تُستخدم الاثنتي عشرة خطوة كبرنامج للتعافي نتعلم من خلاله أننا يمكن أن نلجأ إلى القوة العظمى للمساعدة على حلّ المشاكل وعندما نجد أن الصعوبات التي قد تضعف من عزيمتنا، هي مشتركة لدينا جميعًا، عندها نشعر شعوراً طيباً يمنحنا القوة لنبدأ في السعي نحو مشيئة الله لنا.

نحن نؤمن أن القوة العظمى سوف تعتني بنا إذا ما حاولنا بأمانة أن نطبّق مشيئة الله بأقصى مقدرة لدينا، سيمكننا التعامل مع أي شيء يحدث. فالسعي نحو إرادة القوة العظمى هو مبدأ روحاني نجده في الخطوات. وإن تطبيق الخطوات وممارسة المبادئ يبسِّط حياتنا ويُغيِّر من سلوكياتنا القديمة. وعندما نعترف أن حياتنا لا يمكن إدارتها لا يجب أن نُجادل في وجهة نظرنا بل يجب علينا أن نتقبل أنفسنا كما نحن، فليس من الضروري أن نكون دومًا على حق. وعندما نعطي لأنفسنا هذه الحرية يمكن أن نسمح للآخرين أن يُخطئوا. ويبدو أن حرية التغيُّر تأتي بعد تقبلنا لأنفسنا.

تُعدّ مشاركة زملائنا المدمنين أداة أساسية في برنامجنا. فهذه المساعدة يمكن أن تأتي فقط من خلال مدمن آخر يقول: "لقد حدث لي شيء مشابه لذلك وقد فعلت ذلك .... "ولأي شخص يريد أسلوبنا في الحياة، تتشارك في التجربة والقوة والأمل بدلاً من الوعظ وإصدار الأحكام. إذا كانت مشاركة تجربة ألمنا تساعد شخصًا واحدًا فقط فهي تستحق المعاناة. فنحن نُقوِّي من تعافينا عندما نشارك تجاربنا مع من

يطلبون المساعدة. وعندما نحتفظ بها يجب أن نشاركه الآخرين فإننا نفقده. فالكلمات لا تعني شيئًا ما لم يتم تفعيلها.

وندرك نمونا الروحاني عندما نستطيع أن نمُدّ يدنا ونساعد الآخرين. فنحن نساعد الآخرين عندما نساهم في العمل الخُدمي ونحاول أن حمل رسالة التعافي إلى المدمن الذي مازال يُعاني من الإدمان كما أننا نتعلم أننا نحتفظ بها لدينا فقط بتقديمه للآخرين. كما توضح تجربتنا أن كثيراً من المشاكل الشخصية تُحلّ عندما ننسى أنفسنا ونقدم المساعدة لمن يحتاجونها. ولقد أدركنا أن المدمن هو أفضل من يمكن أن يفهم وأن يُساعد مدمناً آخر. فلا يهم حجم ما أعطيناه لأنه سوف يكون هناك دائماً مدمن آخر يطلب المساعدة.

ولا يمكننا أن نغفل عن أهمية التوجيه وأن نهتم اهتماماً خاصاً بمدمن مرتبك يريد أن يتوقف عن التعاطي. فالتجربة تُظهِر بوضوح أن أكثر المستفيدين من زمالة المدمنين المجهولين هم الذين يُشكّل لهم التوجيه أهمية كبيرة. فنحن نُرحِّب بمسؤوليات التوجيه ونتقبلها كفرص لإثراء تجربتنا الشخصية في زمالة المدمنين المجهولين.

وليس العمل مع الآخرين سوى بداية للعمل الخدمي. فالخدمة في زمالة المدمنين المجهولين تسمح لنا أن نقضي كثيراً من وقتنا في مساعدة من يعانون من الإدمان مباشرة، فضلاً عن ضمان استمرارية زمالة المدمنين المجهولين نفسها. وبهذه الطريقة، نحتفظ بها لدينا بتقديمه للآخرين.

الفصل السادس

التقاليد الاثنا عشر لزمالة المدمنين المجهولين

نحن نحتفظ بها لدينا فقط باليقظة والحذر الشديدين، وتماماً كما تتحقق حرّية الفرد عن طريق الخطوات الاثنتي عشرة، كذلك فإن حرّية المجموعة تنبع من تقاليدنا.

ومادامت الروابط التي تربطنا معاً أقوى من تلك التي يمكن أن تفرقنا فسيصبح كل شيء على ما يرام.

١. إن مصلحتنا المشتركة يجب أن تأتي في المقدمة؛ والتعافي الشخصي يعتمد على وحدة زمالة المدمنين المجهولين.

٢. لتحقيق هدف مجموعتنا لا توجد سوى سلطة مطلقة واحدة: إله عطوف، علينا أن نسعى ليكون ضمير مجموعتنا موافقاً لمشيئته وما قادتنا إلا خدم مؤتمنون وهم لا يحكمون.

٣. مطلب العضوية الوحيد هو الرغبة في الامتناع عن التعاطي.

٤. يجب على كل مجموعة أن تكون مستقلة بذاتها إلا في الأمور التي تؤثر على مجموعات أخرى أو زمالة المدمنين المجهولين ككل.

٥. كل مجموعة ليس لها سوى هدف أساسي واحد هو حمل الرسالة للمدمن الذي ما زال يعاني.

٦. لا يجوز أبداً لأي مجموعة من زمالة المدمنين المجهولين أن تؤيِّد أو تموِّل أو تعير اسم الزمالة لأي مرفق ذي نشاط مشابه أو مشروع خارجي لكي لا يتسبب المال أو الممتلكات أو الجاه في تحويلنا عن هدفنا الأساسي.

٧. يجب على كل مجموعة من زمالة المدمنين المجهولين أن تدعم نفسها ذاتياً بالكامل وأن ترفض المساهمات الخارجية.

٨. زمالة المدمنين المجهولين يجب أن تبقى للأبد غير مهنية ولكن مراكز خدمتنا قد توظف عمالة متخصصة.

٩. *زمالة المدمنين المجهولين بهذا المفهوم لا ينبغي أبداً أن تكون منظمة ولكننا قد ننشئ مجالس خدمة أو لجان تكون مسؤولة مباشرة نحو من تخدمهم.*

١٠. *زمالة المدمنين المجهولين ليس لها رأي في القضايا الخارجية؛ لذلك لا ينبغي أبداً أن يجر اسم الزمالة في أي جدل علني.*

١١. *إن سياستنا في العلاقات العامة قائمة على الجذب بدلاً من الترويج؛ فنحتاج دائماً أن نحافظ على المجهولية الشخصية على مستوى الصحافة والإذاعة والأفلام.*

١٢. *المجهولية هي الأساس الروحاني لكل تقاليدنا، فلنتذكر دائماً وأبداً أن نقدم المبادئ على الشخصيات.*

إن فهم هذه التقاليد يأتي ببطء مع مرور الوقت. ونحن نلتقط المعلومات من خلال التحدث إلى الأعضاء وزيارة المجموعات المختلفة. وغالباً ما يحدث ذلك بعد الاندماج في الخدمة حتى يقول أحدهم أن "التعافي الشخصي يعتمد على وحدة زمالة المدمنين المجهولين" وأن هذه الوحدة تعتمد على مدى حسن اتباعنا لتقاليدنا. إن التقاليد الاثنا عشر لزمالة المدمنين المجهولين غير قابلة للتفاوض. وهي الإرشادات التي تحافظ على حياة الزمالة وحريتها.

وباتباع هذه الإرشادات في تعاملنا مع الآخرين والمجتمع ككل، نتفادى العديد من المشاكل. ولا يعني هذا أن تقاليدنا تمحو كل المشاكل. إذ يظل من الواجب علينا مواجهتها كلما ظهرت: مشاكل الاتصال واختلاف الآراء والخلافات الداخلية والمشاكل مع الأفراد والمجموعات خارج الزمالة. ومع ذلك، عندما نُطبِّق هذه المبادئ فنحن نتفادى بعضاً من هذه المآزق.

معظم مشكلاتنا تشبه تلك التي واجهها من سبقونا. وقد أدت خبراتهم الصعبة التي اكتسبوها إلى ميلاد هذه التقاليد. وقد أثبتت تجاربنا أن هذه المبادئ صالحة اليوم تماماً كما كانت وقت صياغة هذه التقاليد. إن تقاليدنا تحمينا من أي قوة داخلية أو خارجية قد تدمرنا. فهي في واقع الأمر الرابطة التي تربطنا ببعض، ولا يمكن أن تنجح هذه التقاليد إلا من خلال الفهم والتطبيق.

التقليد الأول

"إن مصلحتنا المشتركة يجب أن تأتي في المقدمة؛ والتعافي الشخصي يعتمد على وحدة زمالة المدمنين المجهولين."

يتعلق تقليدنا الأوّل بالوحدة ومصلحتنا المشتركة. ومن أهم الأشياء في حياتنا الجديدة هو كونُنا جزء من مجموعة مدمنين يبحثون عن التعافي. وبقاؤنا يرتبط مباشرة ببقاء المجموعة والزمالة. وللحفاظ على الوحدة داخل زمالة المدمنين المجهولين لا بد أن تظل المجموعة مستقرة وإلا هلكت الزمالة بأكملها ومات الفرد.

لم يكن التعافي ممكناً حتى جئنا إلى زمالة المدمنين المجهولين. ويستطيع البرنامج أن يقدم لنا ما لم نستطع تقديمه لأنفسنا. لقد أصبحنا جزءً من مجموعة، واكتشفنا أنه يمكن أن نتعافى. وتعلمنا أن هؤلاء الذين لم يكونوا جزءً نشطاً من الزمالة واجهوا مصيراً صعباً. إن للفرد قيمة كبيرة بالنسبة للمجموعة كما أن المجموعة لها قيمة كبيرة بالنسبة للفرد. فلم نُجرِّب أبداً هذا النوع من الاهتمام الشخصي والعناية التي وجدناها في البرنامج. فنحن مقبولون ومحبوبون لما نحن عليه وليس بالرغم مما نحن عليه. لا أحد يستطيع أن يلغي عضويتنا أو يُجبرنا على فعل شيء لا نرغب في عمله. فنحن نشارك بتجاربنا ونتعلم من بعضنا البعض. فبإدماننا قد وضعنا بإصرار رغباتنا الشخصية قبل أي شيء آخر. أما في زمالة المدمنين المجهولين وجدنا أن ما فيه صالح المجموعة يكون عادةً خيرًا لنا.

إن تجاربنا الشخصية أثناء التعاطي تختلف من شخص لآخر. ومع ذلك، فقد وجدنا كمجموعة أن هناك مواضيع كثيرة مشتركة بيننا في إدماننا. وأحد هذه المواضيع هو الحاجة إلى إثبات الاكتفاء الذاتي. وأقنعنا أنفسنا أننا نستطيع عمل ذلك بمفردنا وخضنا حياتنا معتمدين على ذلك. وكانت النتائج كارثية وفي النهاية اعترف كل واحد منا بأن الاكتفاء الذاتي ما هو إلا كَذِب. هذا الاعتراف كان نقطة البداية لتعافينا ويُعدّ نقطة أساسية لوحدة الزمالة. لدينا مواضيع مشتركة في إدماننا ووجدنا أن في تعافينا لدينا أيضاً أشياءً كثيرة مشتركة. فنحن نشترك في رغبة واحدة وهي البقاء ممتنعين. وتعلمنا الاعتماد على قوة أعظم منا. وهدفنا هو حمل الرسالة إلى المدمن الذي لا يزال يعاني. إن تقاليدنا هي الإرشادات التي تحمينا من أنفسنا فهي تُمثل وحدتنا.

إن الوحدة ضرورية داخل زمالة المدمنين المجهولين ولا يعني ذلك أنه ليس لدينا اختلافات ومشاكل، بل هي موجودة. فأينما وُجِد الناس مع بعضهم كان هناك اختلافات في الرأي. ومع ذلك يمكننا أن نختلف دون أن نكون مرفوضين. ومرة تلو الأخرى أثناء الأزمات نضع خلافاتنا جانباً ونعمل للصالح العام. وقد رأينا عضوين عادة لا يتفقان، يعملان سوياً مع عضو جديد. وقد رأينا مجموعة تؤدي مهاماً مخجلة لدفع إيجار صالة الاجتماعات الخاصة بهم. كما رأينا أعضاءً يقطعون مئات الأميال

للمساعدة في دعم مجموعة جديدة. هذه الأنشطة والعديد غيرها شائعة ومعتادة داخل زمالتنا. وبدون هذه الأنشطة لا يمكن لزمالة المدمنين المجهولين أن تبقى وتستمر.

يجب أن نعيش ونعمل معاً كمجموعة لضمان عدم غرق السفينة عند العاصفة من ناحية ولكيلا يهلك أعضاء الزمالة من ناحية أخرى. ومن خلال الإيمان بقوة أعظم منا وبالعمل الجاد والوحدة سنبقى وسنواصل حمل الرسالة إلى المدمن الذي ما يزال يعاني.

التقليد الثاني

"لتحقيق هدف مجموعتنا لا توجد سوى سلطة مطلقة واحدة: إله عطوف، علينا أن نسعى ليكون ضمير مجموعتنا موافقاً لمشيئته وما قادتنا إلا خدم مؤتمنون وهم لا يحكمون."

في زمالة المدمنين المجهولين، نحن نهتم بحماية أنفسنا من أنفسنا. ويُعدّ تقليدنا الثاني مثالاً على ذلك. ونحن بطبيعتنا أناس أقوياء الإرادة وأنانيون اجتمعنا معاً داخل زمالة المدمنين المجهولين. ونحن غير قادرين على الإدارة ولا يستطيع أيّ منا اتخاذ قرارات صائبة على الدوام.

في زمالة المدمنين المجهولين، نحن نعتمد على إله عطوف نسعى ليكون ضمير مجموعتنا موافقاً لمشيئته بدلاً من الاعتماد على ذاتنا وآرائنا الشخصية. وبتطبيق الخطوات، نتعلم الاعتماد على قوة أعظم من أنفسنا كما نتعلم استخدام هذه القوة من أجل أهداف مجموعتنا. ويجب أن نعي دوماً ونحرص أن تكون قراراتنا هي في الحقيقة موافقة لمشيئة الله. وغالباً ما يكون هنالك فرق كبير بين ضمير المجموعة ورأيها كما تمليه علينا شخصيات قوية أو شعبية. بعض تجاربنا الأكثر ألماً كانت نتيجة لقرارات اتخذت تحت اسم ضمير المجموعة. إن المبادئ الروحانية الحقيقية لا تتعارض أبداً بل تتكامل. وإن ضمير المجموعة الروحاني لن يتعارض أبداً مع تقاليدنا.

يتعلق التقليد الثاني بطبيعة القيادة داخل زمالة المدمنين المجهولين. وقد تعلمنا أن من صالح زمالتنا أن تكون القيادة بتقديم المثل والعمل الخدمي الناكر للذات بينما تفشل التوجيهات والتلاعبات. لقد اخترنا ألا يكون لنا رؤساء أو أسياد أو مدراء بل أمناء سر وأمناء صندوق وممثلون. وهذه الألقاب تنطوي على الخدمة وليس على

السيطرة. وتوضح تجربتنا أنه إذا أصبحت المجموعة امتداداً لشخصية قائد أو عضو فإنها تفقد فعّاليتها. وإن جو التعافي داخل مجموعاتنا يُعدّ أحد أثمن ممتلكاتنا ويجب حمايته بعناية خشية أن نفقده بسبب السياسات أو الشخصيات.

هؤلاء الذين اندمجوا منا في الخدمة أو في مساعدة مجموعة على البدء يواجهون أحياناً أوقاتاً عصيبة عند ارخاء القبضة عن الأمور. وإذا مُنحت السلطة للأنا والكبرياء والإرادة الذاتية فستنتهي المجموعة. كما يجب أن نتذكر أن اللجان والمجموعات أنشئت لنكون فيها خدماً يمكن الوثوق بهم وأنه لن يحكم أحد منا في ظل أي ظرف. زمالة المدمنين المجهولين هبة من الله، ويمكننا الحفاظ على كرامة مجموعتنا فقط من خلال ضمير المجموعة وحب الله.

سوف يقاوم البعض القبول بهذا التوجه. بينما سيصبح كثيرون مثالاً يقتدي بهم الأعضاء الجدد. وسرعان ما سيجد الذين يبحثون عن ذاتهم أنهم معزولين عن المجموعة، ويلحقوا بأنفسهم المشاكل والكوارث. وكثير منهم يتغيّرون، إذ إنهم يتعلمون أنه لا يحكمنا إلا إله عطوف وعلينا أن نسعى ليكون ضمير مجموعتنا موافقاً لمشيئته.

التقليد الثالث

"مطلب العضوية الوحيد هو الرغبة في الامتناع عن التعاطي."

هذا التقليد هام للفرد والمجموعة. والرغبة هي كلمة مهمة ومفتاح العضوية حيث إن الرغبة هي أساس تعافينا. ففي قصصنا وتجاربنا المتعلقة بحمل رسالة التعافي إلى المدمن الذي لا يزال يعاني، هنالك حقيقة واحدة مؤلمة في الحياة كانت تظهر مرة بعد أخرى وهي أن المدمن الذي لا يرغب أن يتوقف عن التعاطي فلن يتوقف. إن محاولات نصحهم ومجادلتهم بالعقل والمنطق أو تهديدهم وضربهم وحبسهم كل ذلك لن ينجح في إيقاف أي مدمن عن التعاطي ما لم تكن هناك لديه رغبة في الامتناع. والشيء الوحيد الذي نسأل أعضاءنا عنه هو إذا كان لديهم الرغبة في الامتناع، عند ذلك تحدث المعجزات وبدونها هم خاسرون.

الرغبة هي مطلبنا الوحيد. والإدمان لا يُميِّز. وهذا التقليد يضمن أن أي مدمن - بغض النظر عن المخدرات التي يتعاطاها أو عِرقه أو معتقداته الدينية أو جنسه أو ميوله الجنسية أو وضعه المالي - حرّ في تطبيق أسلوب زمالة المدمنين المجهولين في الحياة، مع "...الرغبة في التوقّف عن التعاطي" وهي المطلب الوحيد للعضوية. ليس

هنالك مدمن أفضل من آخر، فجميع المدمنين مُرحَّب بهم ومتكافئون في الحصول على الراحة التي يبحثون عنها من إدمانهم. وإن كل مدمن يمكن أن يتعافى من خلال هذا البرنامج بناء على أسس متكافئة. ويضمن هذا التقليد حريتنا في التعافي.

إن العضوية في زمالة المدمنين المجهولين لا تحدث آليًا عندما يدخل أحدهم من الباب أو عندما يُقرِّر العضو الجديد أن يتوقف عن التعاطي. فإن قرار الانضمام إلى زمالتنا يرجع للفرد نفسه. وأي مدمن يرغب في التوقف عن التعاطي يمكن أن يصبح عضواً في زمالة المدمنين المجهولين. فنحن مدمنون ومشكلتنا هي الإدمان.

إن اختيار العضوية يرجع للفرد. فنحن نشعر أن الوضع المثالي لزمالتنا يتحقق عندما يمكن للمدمنين أن يأتوا بحرية وانفتاح إلى اجتماع خاص بزمالة المدمنين المجهولين حينما وحيثما يختارون وينصرفون بالحرية نفسها. ونحن نُدرك أن التعافي هو حقيقة وأن الحياة بدون مخدرات أفضل بكثير مما يمكن أن نتصوره. نحن نفتح أبوابنا للمدمنين الآخرين آملين أن يجدوا ما وجدناه. ولكننا نعرف أنه لن ينضم إلينا ويشاركنا أسلوب حياتنا سوى من لديهم الرغبة في التوقف عن التعاطي ويريدون أن نمنحهم ما لدينا.

التقليد الرابع

"يجب على كل مجموعة أن تكون مستقلة بذاتها إلا في الأمور التي تؤثر على مجموعات أخرى أو زمالة المدمنين المجهولين ككل."

إن الحكم الذاتي لمجموعاتنا ضروري لبقائنا. ويُعَرِّف أحد المعاجم عبارة مستقل ذاتياً بأنها "التمتع بحق أو بسلطة الحكم الذاتي والتي تمارس أو تنفّذ دون تدخل خارجي." ويعني ذلك أن مجموعاتنا ذاتية الحكم ولا تخضع لأيّ سلطة خارجية. وعليه وجَبَ على كل مجموعة أن تقف وتنمو بنفسها.

وقد يسأل أحد "هل نحن بالفعل مستقلين؟ أليست لدينا لجان خدمة ومكاتب وأنشطة وخطوط ساخنة وأنشطة أخرى في زمالة المدمنين المجهولين؟" هذه خدمات نستخدمها لمساعدتنا في تعافينا ولتحقيق هدف مجموعاتنا الأساسي. إن زمالة المدمنين المجهولين هي زمالة تتكون من رجال ونساء مدمنين يجتمعون في مجموعات ويستخدمون مجموعة معينة من المبادئ الروحانية ليتحرَّروا من الإدمان ويجدوا أسلوباً جديداً للحياة. وإن الخدمات التي أشرنا إليها هي نتاج مجهود أعضاء يهتمون بما يكفي ليمدوا أيديهم ويُقدِّموا المساعدة والخبرة حتى يصبح طريقنا أسهل.

إن مجموعة زمالة المدمنين المجهولين هي أي مجموعة تجتمع بانتظام في مكان محدَّد ووقت محدّد بهدف التعافي بشرط أن يتبعوا الاثنتي عشرة خطوة والاثنا عشر تقليداً لزمالة المدمنين المجهولين. هنالك نوعان أساسيان للاجتماعات: تلك الاجتماعات المفتوحة للعامة والاجتماعات المغلقة أمام العامة (للمدمنين فقط). وتختلف أشكال الاجتماعات من مجموعة لأخرى فبعضها تكون على هيئة اجتماعات مشاركة وبعضها للمتحدثين وبعضها يكون عبارة عن أسئلة وأجوبة وبعضها يُركِّز على مشكلة معيّنة ويُتم مناقشتها.

ومهما يكن نوعٍ أو شكل الاجتماعات التي تستخدمها المجموعة فإن وظيفة المجموعة هي دائماً واحدة: توفير جو مناسب وآمن للتعافي الشخصي ولتشجيع مثل هذا التعافي. وتُشكل هذه التقاليد جزءً من مجموعة مبادئ روحانية لزمالة المدمنين المجهولين وبدونها لا يكون لزمالة المدمنين المجهولين أيّ وجود.

يمنح الاستقلال الذاتي لمجموعاتنا حرية التصرف بأنفسها لإرساء جو التعافي وخدمة أعضائها وتحقيق هدفها الأساسي. ولهذه الأسباب نُحافظ على استقلالنا بعناية.

وقد يبدو أن بإمكاننا أن نفعل أيٍ شيء نُقرِّره داخل مجموعاتنا بغض النظرِ عما يقوله الآخرون. وهذا صحيح جزئياً. فكل مجموعة تتمتع بحرية تامة إلا إذا أثّرت أفعالها على مجموعات أخرى أو زمالة المدمنين المجهولين ككل. وتماماً كضمير المجموعة، يمكن أن يكون الحكم الذاتي سلاحاً ذو حدين. كاستخدام حرية المجموعة لتبرير خرق التقاليد. وبالتالي إذا أصبح هنالك تعارض فقد ابتعدنا عن مبادئنا. أما إذا تحرينا الدقة للتأكد من أن أفعالنا لم تتخطى حدود التقاليد بشكل واضح وإذا لم نأمر المجموعات الأخرى أو نفرض عليهم شيئاً وإذا أخذنا في الاعتبار عواقب أفعالنا في المستقبل سيكون كل شيء على ما يرام.

التقليد الخامس

"كل مجموعة ليس لها سوى هدف أساسي واحد هو حمل الرسالة للمدمن الذي ما زال يعاني."

"أتود أن تقول أن هدفنا الأساسي هو إيصال الرسالة؟ لقد اعتقدت أننا هنا للبقاء ممتنعين. كما اعتقدت أن هدفنا الأساسي هو التعافي من إدمان المخدرات." بالنسبة للأفراد، هذا صحيح تماماً فأعضاؤنا هنا للحصول على التحرُّر من الإدمان وإيجاد

أسلوب جديد للحياة. ومع ذلك، فالمجموعات ليست مدمنة ولا تتعافى. فكل ما يمكن أن تفعله مجموعاتنا هو غرس البذرة من أجل التعافي وجمع المدمنين معاً حتى يؤدي التعاطف والأمانة والعناية والمشاركة والخدمة الدور السحري في التعافي. والغرض من هذا التقليد هو ضمان الحفاظ على جو التعافي هذا. ولا يمكن لذلك أن يتحقق سوى بالحفاظ على كون تعافي مجموعاتنا مُوجَّهاً. والحقيقة أن هدف كل مجموعة هو التركيز على حمل الرسالة، وهذا يمنحنا ثباتاً وبالتالي يمكن للمدمنين أن يعتمدوا علينا. فوحدة الفعل والهدف جعلت التعافي ممكناً وهو ما كان فيما مضى مستحيلاً.

الخطوة الاثني عشر من برنامجنا الشخصي تنصّ أيضاً على أن نحمل الرسالة للمدمن الذي ما زال يعاني. ويُعدّ العمل مع الآخرين أداة قوية. "فمساعدة مدمن مدمناً آخر لها قيمة علاجية لا مثيل لها." وبالنسبة للأعضاء الجدد، فهذا ما سيجدونه في زمالة المدمنين المجهولين وسيتعلمون كيفية البقاء ممتنعين. أما بالنسبة للأعضاء الأقدم، فإنه يؤكد التزامهم بالتعافي. وإن المجموعة هي أقوى وسيلة لنقل الرسالة. إذ عندما ينقل عضو الرسالة، قد تقيَّد بعض الشيء بالترجمة والشخصية. المشكلة مع الأدبيات هي اللغة. إن المشاعر والتركيز والقوة تضيع أحياناً. في مجموعاتنا تمثل رسالة التعافي موضوعاً متكرراً.

ماذا كان سيحدث لو كان لمجموعتنا هدف أساسي آخر؟ سنشعر أن رسالتنا أصبحت غير مهمة وستضيع. فلو ركزنا على جني المال لاغتنى الكثيرون. ولو كنا نادياً اجتماعياً لوجدنا العديد من الأصدقاء والأحباء. ولو كنا متخصصين في التربية لانتهى بنا المطاف بأن يكون لدينا العديد من المدمنين الأذكياء. ولو كنا مختصين في تقديم المساعدة الطبية لأصبح الكثيرون أصحَّاء. ولذلك لو كان هدف مجموعتنا أيّ شيء آخر غير حمل الرسالة فسيموت العديد ولن يتعافى سوى قلة قليلة.

ما هي رسالتنا؟ الرسالة هي أن المدمن، أيّ مدمن يمكن أن يتوقف عن تعاطي المخدرات ويفقد الرغبة في التعاطي ويجد أسلوباً جديداً للحياة. فرسالتنا هي الأمل والوعد بالحرية. وبعد كل هذا فإن هدفنا الأساسي لا يمكن أن يكون سوى حمل الرسالة إلى المدمن الذي ما زال يعاني لأن هذا هو كل ما يمكن أن نقدمه.

التقليد السادس

"لا يجوز أبداً لأي مجموعة من زمالة المدمنين المجهولين أن تؤيِّد أو تموِّل أو تعير اسم الزمالة لأي مرفق ذي نشاط مشابه أو مشروع خارجي لكي لا يتسبب المال أو الممتلكات أو الجاه في تحويلنا عن هدفنا الأساسي."

إن تقليدنا السادس يخبرنا بعض الأشياء التي يجب علينا أن نفعلها لنحفظ ونحمي هدفنا الأساسي. هذا التقليد هو أساس سياسة عدم الارتباط التي نتبناها وهو شديد الأهمية لاستمرار ونمو زمالة المدمنين المجهولين.

لنلقي نظرة على ما ينصّ عليه هذا التقليد. أوّل شيء لا يجب على المجموعة القيام به هو التأييد، بمعنى ألا توافق أو تقرّ أو توصي، وقد يكون التأييد مباشراً أو ضمنياً. فالتأييد المباشر نراه يومياً من خلال الإعلانات التليفزيونية أما الضمني فيكون غير منصوص عليه صراحة.

كثير من المنظمات تتمنى أن يكون لها دور تحت اسم زمالة المدمنين المجهولين والسماح لها بفعل ذلك يعتبر تأييداً ضمنياً وانتهاكاً لهذا التقليد. إن المستشفيات ودور التعافي من المخدرات ومكاتب فترة الاختبار وإطلاق السراح المشروط هي بعض المرافق التي نتعامل معها في حمل رسالة زمالة المدمنين المجهولين. ورغم إخلاص هذه المنظمات ورغم أننا نعقد اجتماعات زمالة المدمنين المجهولين بمنشآتهم إلا أننا لا نستطيع أن نؤيدهم أو نُمولهم أو أن نسمح لهم باستخدام اسم زمالة المدمنين المجهولين كي يتوسّعوا في نُموِّهم. ورغم ذلك، نحن على استعداد لحمل مبادئ زمالة المدمنين المجهولين إلى المدمنين داخل هذه المصحّات والذين لا يزالون يعانون حتى يكون لهم القدرة على الاختيار.

الشيء الثاني الذي يجب ألا نفعله أبداً هو التمويل. وهذا المصطلح أكثر وضوحاً. فالتمويل يعني توفير رؤوس الأموال أو تقديم المساعدة المالية أو قبولها.

أما الشيء الثالث الذي نحذّر منه في هذا التقليد هو إعارة اسم زمالة المدمنين المجهولين لتحقيق أهداف البرامج الأخرى. ومن الأمثلة على ذلك أن حاولت كثير من البرامج لمرات عديدة، استخدام اسم زمالة المدمنين المجهولين كجزء من الخدمات التي يقدموها لتبرير التمويل المادي الذين يحصلون عليه.

بالإضافة إلى ذلك، يقول لنا التقليد أن المرفق ذو النشاط المشابه هو أي مكان له علاقة بأعضاء زمالة المدمنين المجهولين. وقد يكون داراً للتعافي أو مركزاً لتنقية الجسم من السموم أو مركزاً للإرشاد أو نادياً اجتماعياً أو نادياً خاصاً بالمتعافين. وقد يختلط الأمر بسهولة على الناس فيما يتعلق بحقيقة زمالة المدمنين المجهولين والمرافق ذات الأنشطة المشابهة. لذلك وجب على العاملين في دور التعافي التي يتم إنشاؤها أو تشغيلها من قبل أعضاء زمالة المدمنين المجهولين بذل الجهد اللازم لإيضاح هذا الفرق. وربما يزداد الخلط عندما يتعلق الأمر بأنشطة نوادي التعافي. فالأعضاء الجُدد والأعضاء القدامى يخلطون في معظم الأحيان بين أنشطة نوادي التعافي وبين أنشطة

زمالة المدمنين المجهولين. وعلينا أن نبذل جهداً خاصاً لتنبيه هؤلاء الناس إلى حقيقة أن هذه المرافق وزمالة المدمنين المجهولين ليست شيئاً واحداً. وتُعرَّف :المشاريع الخارجية هنا بأنها أي وكالة أو نشاط من أنشطة العمل التجاري، أو مذهب ديني، أو جمعية، أو منظمة، أو نشاط من الأنشطة المشابهة لنا، أو أي زمالة أخرى. ومعظم هذه المشاريع الخارجية من السهل تعريفها، فيما عدا الزمالات الأخرى. أما زمالة المدمنين المجهولين فهي عبارة عن زمالة مستقلة ومتميزة وقائمة بذاتها. ومشكلتنا هي الإدمان. أما الزمالات الأخرى التي تأخذ بنظام الخطوات الاثنتي عشرة فتتخصص في مشكلات أخرى، وعلاقاتنا بهم هي علاقة تعاون وليست علاقة ارتباط أو تبعية. وهكذا يعدّ استخدام أي أدبيات أو متحدثين أو إعلانات خاصة بزمالات أخرى في اجتماعاتنا تأييداً ضمنياً لمشروع خارجي.

ويواصل التقليد السادس هذه التحذيرات بهذا النص: "لكي لا تتسبب مشاكل المال أو الممتلكات أو الجاه في تحويلنا عن هدفنا الأساسي." فمثل هذه المشكلات غالباً ما تصبح هاجساً لنا، وتصرفنا عن هدفنا الروحاني. فبالنسبة إلى الفرد، قد يكون هذا النوع من إساءة الاستعمال مدمراً. أما بالنسبة إلى المجموعة، فإنه يمكن أن ينطوي على كارثة محققة. وعندما نتخلى عن هدفنا الأساسي كمجموعة، فإن المدمنين الذين يمكن لهم أن يجدوا التعافي يموتون.

التقليد السابع

"يجب على كل مجموعة من زمالة المدمنين المجهولين أن تدعم نفسها ذاتياً بالكامل وأن ترفض المساهمات الخارجية ."

يُعتبر الاعتماد ذاتياً على النفس جزءً هاماً من أسلوبنا الجديد في الحياة، وهذا يعني تغييراً كبيراً على المستوى الشخصي. فعندما كنا مدمنين نشطين كنا نعتمد في إدماننا على الأشخاص والأماكن والأشياء لنستمد منهم الدعم ونحصل منهم أيضاً على أمور كنا نعتقد أنها تنقصنا. وكمدمنين متعافين، وجدنا أن الاعتمادية لا تزال موجودة لدينا، ولكن هذه المرة تحولت من الأشياء المحيطة بنا إلى إله عطوف وإلى القوة الداخلية التي نستمدها من علاقتنا به. ونحن الذين كنا لا نستطيع أن نتصرف كبشر، وجدنا الآن أن كل شيء أصبح ممكناً بالنسبة لنا. فالأحلام القديمة التي استسلمنا لها لعدم القدرة على تحقيقها منذ فترة طويلة أصبحت الآن حقيقة. لقد كان المدمنون في الماضي بمثابة مجموعة تشكل عبئاً على المجتمع، أما في زمالة المدمنين المجهولين، فإن مجموعاتنا لا

تعتمد على نفسها فحسب بل تُطالب بممارسة حقها في الاعتماد على الذات.

لقد كان المال دائماً مشكلة بالنسبة لنا. حيث لم نكن نستطع في الماضي الحصول على ما يكفي لإعالة أنفسنا وإشباع رغبتنا. ولذلك لجأنا إلى العمل والسرقة، والخداع، والاستجداء، بل قمنا ببيع أنفسنا للحصول على هذا المال، الذي لم نحصل أبداً على القدر الكافي منه لملء الفراغ الذي بداخلنا. وفي التعافي أيضاً يبقى المال بالنسبة لنا مشكلة في معظم الأحيان.

إننا بحاجة إلى المال لإدارة أعمال المجموعة، فهناك إيجار لابد من دفعه، ومستلزمات وأدبيات لا بد من شرائها ولذلك نقوم بجمع المال أثناء الاجتماعات لتغطية هذه النفقات وما تبقى يُخصص لدعم خدماتنا ولتحقيق هدفنا الأساسي. وللأسف، لا يبقى إلا القليل بعد أن تقوم المجموعة بتسديد كل هذه النفقات. وفي بعض الأحيان يتطوع بعض الأعضاء الميسورين مالياً بتقديم المزيد من المال للمساعدة. وفي بعض الأحيان أيضاً تتشكل لجنة للقيام بجمع المزيد من التبرعات. تُساعدنا هذه الجهود ومن دونها ما كنا نستطيع أن نحقق ما حققناه. وستبقى زمالة المدمنين المجهولين بحاجة دائمة إلى المال، ومع أن نقصه أحياناً يُسبب لنا الإحباط إلا أنه لا سبيل لنا غير القيام بجمع هذه التبرعات من الأعضاء فقط لأننا نعلم أنه إذا لم نسلك هذه الطريقة فإن الثمن سيكون باهظاً بالنسبة لنا. فيجب علينا أن نوحِّد صفوفنا فبتوحيد صفوفنا نتعلم أننا جزء من شيء أكبر منا.

إن سياستنا فيما يتعلق بالمال سياسة واضحة ومُحدّده: إننا نرفض المساهمات الخارجية لأن زمالتنا تعتمد اعتماداً كلياً على الدعم الذاتي. وعليه، فإننا نرفض تقبل أي تمويل أو أموال وقف أو قروض أو هدايا. فكل شيء له ثمنه بصرف النظر عن النوايا. وسواء كان هذا الثمن مالاً، وعوداً، تنازلات، اعتبارات خاصة، تأييد أو تفضل فإنه ثمن باهظ جداً بالنسبة لنا. وحتى لو افترضنا أن أولئك الذين يمدون لنا يد العون والدعم المادي يقدمون ذلك من غير قيد ولا شرط، يجب علينا عدم قبول مساعدتهم. كما لا يمكننا أن ندع أعضاءنا يساهمون بأكثر من نصيبهم العادل، لأن التجربة قد علمتنا أن الثمن الذي تدفعه مجموعاتنا هو تفكك وحدتها فضلاً عن الجدل الذي يدب في صفوفها. ومن هنا، فإننا لن نعرِّض حريتنا للخطر.

التقليد الثامن

"زمالة المدمنين المجهولين يجب أن تبقى للأبد غير مهنية ولكن مراكز خدمتنا قد توظف عمالة متخصصة."

إن التقليد الثامن حيوي لاستقرار زمالة المدمنين المجهولين ككل. ومن أجل فهم هذا التقليد، لا بد من تعريف مصطلحين أساسيين، هما: "مراكز الخدمة غير المهنية" و "الموظفين المتخصِّصين." وبفهم هذين المصطلحين، يصبح هذا التقليد الهام واضحاً تماماً.

في هذا التقليد نقول إن الزمالة لا تضم في صفوفها مهنيين متخصِّصين. وبهذا نعني أنه لا يوجد لدينا أخصائيون نفسانيون أو أطباء أو محامون أو مرشدون. ولقد نجح هذا البرنامج من خلال قيام كل مدمن بمساعدة المدمن الآخر. وإذا قمنا بتوظيف مهنيين متخصصين داخل مجموعات زمالة المدمنين المجهولين فقد نُدمر وحدتنا. فنحن ببساطة مدمنون نتساوى في الوضع العام ونساعد بعضنا البعض بحرية.

إننا نَقَدِّر ونحترم المهنيين بل إن معظم أعضائنا من المهنيين وذلك من حقهم، ولكن لا يوجد مكان للمهنية في زمالة المدمنين المجهولين.

ويُعرَّف مركز الخدمة بأنه مكان تمارس فيه لجان الخدمة لزمالة المدمنين المجهولين عملها. ومكتب الخدمة العالمي أو المكاتب المحلية والإقليمية أو مكاتب المناطق ما هي إلا أمثلة لمراكز الخدمة. ومن هنا فإن أي نادٍ للمتعافين أو دار للتعافي أو أي مرفق مشابه لا يعدّ مركز خدمة بالنسبة إلى زمالة المدمنين المجهولين كما أن مثل هذه المرافق ليست مرتبطة بزمالة المدمنين المجهولين. إن مركز الخدمة بمنتهى البساطة هو مكان تُقدَّم فيه خدمات زمالة المدمنين المجهولين على نحو مستمر.

فالتقليد ينصّ على أن "مراكزٍ خدمتنا قد توظِّف عمالة متخصِّصة" وهذا التصريح يعني أن مراكز الخدمة قد توظف عمالة لأداء مهام خاصة كالرد على الهاتف أو الأعمال الكتابية أو أعمال النسخ والطباعة. ومثل هؤلاء الموظفين يكونون مسؤولين مباشرة أمام لجنة الخدمة. ومع نمو زمالة المدمنين المجهولين، فإن الطلب على مثل هؤلاء الموظفين سيزداد أيضاً. وعليه، فإن العمالة المتخصِّصة ضرورية لضمان تحقيق الكفاءة في الزمالة المتوسِّعة باستمرار.

يتحتم علينا تعريف الاختلاف بين المهنيين والعمالة المتخصِّصة لإيضاح الفرق. فالمهنيون يعملون في مهن محدّدة لا تخدم زمالة المدمنين المجهولين مباشرة ولكن من أجل مكسبهم الشخصي، فهم لا يتبعون تقاليد زمالة المدمنين المجهولين. ومن ناحية أخرى، فإن عمالتنا المتخصِّصة تعمل من خلال تقاليدنا وهي دائماً مسؤولة مباشرة أمام من يقومون على خدمتهم وأمام الزمالة.

وفي تقليدنا الثامن لا نختار أعضاءنا كمهنيين، وبعدم إضافة أي صفة مهنية على أيّ عضو، نضمن أن نظل "غير مهنيين إلى الأبد."

التقليد التاسع

"زمالة المدمنين المجهولين بهذا المفهوم لا ينبغي أبداً أن تكون منظمة ولكننا قد ننشئ مجالس خدمة أو لجان تكون مسؤولة مباشرة نحو من تخدمهم."

هذا التقليد يُعرِّف الطريقة التي تمارس زمالتنا من خلالها وظيفتها. ولكن في البداية يجب أن نفهم ما هي زمالة المدمنين المجهولين؟ فزمالة المدمنين المجهولين تتألف من مدمنين تتوفَّر لديهم الرغبة في الامتناع عن التعاطي وتكاتفوا سوياً لفعل ذلك. فاجتماعاتنا عبارة عن تجمع للأعضاء بغرض البقاء ممتنعين وحمل رسالة التعافي. إن خطواتنا وتقاليدنا موضوعة في ترتيب مُحدّد في هيئة بنود متسلسلة ومنظمة غير عشوائية ولكن في هذا التقليد، فإن "منظمة" تعني أن يكون لدينا الإدارة والسيطرة. وعلى هذا الأساس، فإن معنى التقليد التاسع يُصبح واضحاً. وبدون هذا التقليد، تكون زمالتنا في تعارض مع المبادئ الروحانية. فإله عطوف نسعى ليكون ضمير مجموعتنا موافقاً لمشيئته، هو ما يمثِّل سلطتنا المطلقة.

ويذهب التقليد التاسع إلى تعريف طبيعة الأشياء التي يمكننا أن نفعلها لمساعدة زمالة المدمنين المجهولين. فينصّ هذا التقليد على أنه يمكننا إنشاء مجالس أو لجان للخدمة بغرض تلبية احتياجات الزمالة فهي موجودة لمجرد خدمة الزمالة. وهذه طبيعة بِنْيَة خدمتنا كما تمّ استنباطها وتعريفها في كتيِّب خدمة زمالة المدمنين المجهولين.

التقليد العاشر

"زمالة المدمنين المجهولين ليس لها رأي في القضايا الخارجية؛ لذلك لا ينبغي أبداً أن يجر اسم الزمالة في أي جدل علني."

لكي نحقق هدفنا الروحاني يجب على زمالة المدمنين المجهولين أن تُعرَف وأن تُحتَرَم، وليس أدلّ على ذلك كتاريخنا. فقد تأسست زمالة المدمنين المجهولين في عام ١٩٥٣. وقد ظلت زمالتنا لمدة عشرين عاماً غير معروفة. وفي عام ٠٧٩١ أدرك المجتمع أن الإدمان أصبح وباءً عالمياً، وبدأ يبحث عن إجابات. وقد رافق ذلك تغيير في نظرة الناس إلى المدمن، مما جعل المدمنين يطلبون المساعدة بطريقة أكثر تفتُّحاً. وانبثقت مجموعات زمالـة المدمنين المجهولين فـي العديد من الأماكن التي لم تكن تتسامح مع الإدمان والمدمنين من قبل. ومهّد المدمنون المتعافون الطريق لمزيد من

المجموعات ومزيد من التعافي. واليوم أصبحت زمالة المدمنين المجهولين زمالة عالمية، ونحن الآن معروفون ونلقى الاحترام في كل مكان.

إذا كان أحد المدمنين لا يعرف بوجودنا، فلن يستطيع البحث عنا. وإذا كان الذين يتعاملون مع المدمنين لا يعلمون بوجودنا، فإنهم لا يستطيعون إحالتهم إلينا. وبالتالي، فإن من أهم الأشياء للدفع بهدفنا الأساسي للأمام أن نجعل الناس تعلم من وماذا وأين نحن. وإذا فعلنا هذا وحافظنا على سمعتنا الطيبة فسوف ننمو بالتأكيد.

إن تعافينا يتحدث عن نفسه. فتقليدنا العاشر بالتحديد يساعدنا في المحافظة على سمعتنا. هذا التقليد يقول إن زمالة المدمنين المجهولين ليس لها رأي في القضايا الخارجية، فنحن لا ننحاز إلى أحد وليس لنا أي توصيّات. إن زمالة المدمنين المجهولين كزمالة لا تساهم في السياسة لأن فعل ذلك يعتبر مثار جدل، ما يعرض زمالتنا للخطر. إن من يوافقونا الرأي قد يوصونا بأخذ موقف ما، ولكن البعض سوف يخُالفنا دائماً ولكون الثمن الذي تدفعه الزمالة من جراء هذه الخلافات باهظ، فهل من العجيب أننا اخترنا عدم الانحياز إلى أي من مشكلات المجتمع؟ ولكي نضمن بقاءنا فلا نبدي آراءنا في القضايا الخارجية.

التقليد الحادي عشر

"إن سياستنا في العلاقات العامة قائمة على الجذب بدلاً من الترويج؛ فنحتاج دائماً أن نحافظ على المجهولية الشخصية على مستوى الصحافة والإذاعة والأفلام."

هذا التقليد يتعلق بعلاقاتنا مع من هم خارج الزمالة. فهو يخُبرنا كيف نوصل مجهوداتنا إلى مستوى العامة. فصورتنا العامة تتكون من خلال ما نقدمه وأيّ أسلوب ناجح ومؤكد للمحافظة على نمط حياة خالٍ من المخدر. وفي حين أنه من المهم أن نصل إلى أكبر عدد من الناس، من الضروري بل والحتمي أن نتوخّى الحذر فيما يتعلق بالإعلانات ومنشوراتنا الدورية وأيّ أدبيات قد تصل إلى أيدي العامة حتى نحمي أنفسنا.

تكمن جاذبية البرنامج في أن نجاحاتنا تنبع من أنفسنا وهي حق لنا. ونحن نقدم التعافي كمجموعات. ولقد وجدنا أن نجاح برنامجنا يتحدث عن نفسه وهذه هي طريقتنا للترويج لأنفسنا.

ويذهب هذا التقليد ليُخبرنا أننا بحاجة إلى الحفاظ على مجهوليتنا على مستوى الإعلام والإذاعة والأفلام. وهذا من أجل حماية عضوية زمالة المدمنين المجهولين وسمعتها. فنحن لا نعطي أسماء عائلاتنا ولا نظهر في الإعلام بصفتنا أعضاء في زمالة المدمنين المجهولين. وما من أحد داخل أو خارج الزمالة يُمثّل زمالة المدمنين المجهولين.

التقليد الثاني عشر

"المجهولية هي الأساس الروحاني لكل تقاليدنا، فلنتذكر دائماً وأبداً أن نقدم المبادئ على الشخصيات."

يُعَرِّف المعجم كلمة المجهولية بأنها "حالة عدم ذكر الاسم." ولو رجعنا إلى سياق التقليد الثاني نجد أن كلمة "أنا" قد أصبحت "نحن"، لكننا هنا نؤكد أن الأساس الروحاني أكثر أهمية من "أنا" و "نحن".

وكلما وجدنا أنفسنا ننمو بالقرب من بعضنا البعض، يظهر التواضع واضحاً في سلوكياتنا. فالتواضع ناتج فرعي يسمح لنا بالنمو والتطور في جو من الحرية ويمحو بداخلنا الشعور بالخوف من أن نصبح معروفين لدى مُوَظِفينا أو عائلاتنا أو أصحابنا كمدمنين. ولذلك فإننا نحاول الالتزام بشدة بمبدأ أن "ما يُقال في الاجتماعات يظل في نطاق الاجتماعات."

ومن خلال تقاليدنا، نتحدث بصيغة "نحن" و"لنا" بدلاً من "أنا" و"لي". وبالعمل معاً من أجل مصلحتنا المشتركة نحقق الروح الحقيقية للمجهولية.

ولقد سمعنا عبارة "المبادئ قبل الشخصيات" مراراً حتى أصبحت كالصيغة المكرَّرة. وبالرغم من أننا قد نختلف كأفراد إلا أن المبدأ الروحاني للمجهولية يجعلنا جميعاً متساوين كأعضاء داخل المجموعة. فليس هنالك عضو أعلى أو أدنى من عضو آخر. فالدافع لتحقيق مكاسب شخصية على مستوى الجنس والملكية والمكانة الاجتماعية، تلك المكاسب التي جلبت كثيراً من الألم في الماضي، نلقيها جانباً إذا أخلصنا لمبدأ المجهولية. فالمجهولية أحد العناصر الأساسية لتعافينا وهي تتخلل تقاليدنا وزمالتنا. فهي تحمينا من عيوبنا الشخصية كما أنها تلغي الاختلافات بين شخصية وأخرى. وبتفعيل المجهولية يصبح مستحيلاً على الشخصيات أن تأتي قبل المبادئ.

الفصل السابع

التعافي والانتكاس

يظن الكثيرون أن أن التعافي هو ببساطة عدم تعاطي المخدرات، ويعتبرون أن الانتكاس دليل الفشل التام، وأن الامتناع لفترات طويلة دليل النجاح التام. وقد وجدنا في برنامج زمالة المدمنين المجهولين للتعافي أن هذه الرؤية سطحية أكثر مما ينبغي... فبعد أن يحقق عضو بعض الاندماج في الزمالة قد يأتي الانتكاس مؤلماً فينتج عن ذلك تطبيق أكثر صرامة للبرنامج. وبنفس المنطق رأينا بعض الأعضاء يظلون ممتنعين لفترات طويلة، ولكن عدم الأمانة وخداع النفس يحرمهم من الاستمتاع بالتعافي الكامل وتقبل المجتمع لهم. إن الامتناع التام والمستمر المصحوب بالتعاون الوثيق مع أعضاء مجموعات زمالة المدمنين المجهولين لازال هو أفضل أساس للنمو.

ورغم أن كل المدمنين بشكل عام متماثلون من حيث النوع، إلا أننا نتباين كأفراد في درجة المرض وسرعة التعافي. وأحياناً نجد أن الانتكاس أساس الحرية التامة، وفي أحيان أخرى لا تتحقق الحرية إلا بالإرادة الصلبة والتصميم في التمسك بالامتناع تحت أي ظرف من الظروف حتى تمر الأزمة. والمدمن الذي يفقد بطريقة أو بأخرى الرغبة والحاجة للتعاطي ولو لمدة ما، وتكون لديه حرية الاختيار تجاه أفكاره الاندفاعية وسلوكه القهري، يكون قد وصل إلى نقطة تحول قد تصبح هي العامل الحاسم في تعافيه. والشعور بالاستقلالية والحرية الحقيقيتين يوضعان أحياناً على المحك، فالخروج للحياة وحدنا وتولينا شؤون حياتنا مرة أخرى يجتذبنا، لكننا نعرف أن ما أصبحنا عليه يأتي من الاعتماد على قوة أعظم من أنفسنا، ومن المشاركة الوجدانية التي تشمل تقديم المساعدة للآخرين وتلقيها من الآخرين. وفي أوقات كثيرة أثناء تعافينا ستطاردنا هواجسنا القديمة وتصبح الحياة مرة أخرى بلا معنى ورتيبة ومملة. وقد تتعب عقولنا من تكرار أفكارنا الجديدة وتتعب أجسادنا من نشاطاتنا الجديدة، لكننا نعرف أننا إن لم نكررها فسنعود بالضرورة إلى تصرفاتنا القديمة.

وقد يصيبنا الشك في أننا إن لم نستخدم ما لدينا فسوف نفقده. هذه عادةً تكون الأوقات التي نحقق فيها أكبر نمو، فرغم أننا نكون عقلياً وجسدياً مرهقين تماماً من هذا كله إلا أنه في أعماقنا تكون قوة التغيير الفاعلة أو التحولات الحقيقية ربما تعمل لتمنحنا الإجابات التي تبدِّل دوافعنا الداخلية وتغيِّر حياتنا.

هدفنا هو التعافي كما جربه غيرنا من خلال الخطوات الاثنتي عشرة، وليس فقط الامتناع الجسدي عن التعاطي، فتحسين أنفسنا يتطلب جهداً، وبما أنه لا يمكن إدخال فكرة جديدة في عقل مغلق فلابد من إيجاد تفتح بطريقة ما... وبما أن هذا لا يمكن أن يتم إلا من خلال أنفسنا فلابد أن ننتبه لعدوّين يبدو أنهما متأصليْن فينا: اللامبالاة والمماطلة، فمقاومتنا للتغيير تبدو وكأنها جزء لا يتجزأ منا ولا بد من انفجار نووي من نوع ما لإحداث تغيير يفتح الطريق أمام أفعال مختلفة. وربما زوّدنا الانتكاس - إن خرجنا منه سالمين - بشحنة لعملية هدم هاتيْن الصفتيْن. إن الانتكاس - وأحياناً موت أحد المقربين منا - قد يجعلنا ندرك حاجتنا الماسة لمجهود شخصي قوي.

لقد رأينا مدمنين يأتون إلى زمالتنا ويحاولون تطبيق برنامجنا ويبقون ممتنعين لفترة من الوقت. ومع مرور الوقت، يفقد بعض المدمنين الاتصال بمدمنين آخرين متعافين وفي النهاية يعودون إلى الإدمان النشط. وينسون أن أوّل مخدر هو بداية الحلقة المميتة من جديد. ويحاولون السيطرة عليه بأن يتعاطوا باعتدال أو بأن يستخدموا أنواعًا معينة فقط من المخدرات. ولا ينجح أي من هذه الأساليب مع المدمنين.

فالانتكاس حقيقة ممكنة وتحدث. وقد أثبتت التجربة أن الذين لا يُطبِّقون برنامجنا للتعافي بصفة يومية قد ينتكسون. ونراهم يعودون إلينا طلباً للتعافي. ومن المحتمل أن يظلوا ممتنعين لسنوات قبل انتكاسهم. وإذا كانوا محظوظين بما يكفي ليتعافوا من جديد فإن هذه التجربة ستهزّهم هزّاً عنيفاً. فهم يخبروننا أن الانتكاس كان أشد وطأة على نفوسهم من التعاطي في السابق. ولم نشاهد في حياتنا شخصاً تعايش مع مبادئ زمالة المدمنين المجهولين وأصيب بالانتكاس.

وغالباً ما تكون حالات الانتكاس قاتلة. فقد حضرنا جنائز أحباء لنا ماتوا نتيجة للانتكاس. وقد ماتوا بطرق مختلفة. وغالباً ما نرى الأشخاص المنتكسين يشعرون بالضياع لسنوات عديدة يعيشون خلالها في حالة من البؤس والشقاء. أما الذين ينتهي بهم المطاف إلى السجون أو المصحّات فقد تكتب لهم النجاة أو ربما يلتحقون بزمالة المدمنين المجهولين مرة أخرى.

ونحن نتعرض في حياتنا اليومية لزلات عاطفية وروحانية تفقدنا القدرة على الدفاع عن أنفسنا في مواجهة الانتكاس الجسدي لتعاطي المخدر. ولأن الإدمان مرض لا علاج له فإن المدمنين عُرضه للانتكاس.

نحن لا نُجبَر أبداً على الانتكاس بل لدينا الاختيار. فالانتكاس لا يأتي بمحض الصدفة بل هو علامة على أن لدينا تحفظاً في برنامجنا حيث نبدأ في إهمال البرنامج ونترك ثغرات في حياتنا اليومية. وبكل غفلة عن المخاطر التي تواجهنا، نُضلّ السبيل فنعتقد أننا قادرون على التعافي بأنفسنا. وعاجلاً أم آجلاً، نقع في وهم أن المخدرات تجعل الحياة أسهل. ونعتقد أن المخدرات قادرة على تغييرنا وننسى أن هذه التغيُّرات قاتلة. فعندما نؤمن أن المخدرات ستحل مشاكلنا وننسى ما يمكن أن تفعله بنا نكون عندئذ في مشكلة حقيقية. وما لم تتحطم أوهامنا بأننا نستطيع الاستمرار في التعاطي أو أننا نستطيع أن نتوقف عن التعاطي بأنفسنا فنحن بالتأكيد نُوقِّع صكّ وفاتنا بأيدينا. ولسبب أو لآخر، فإن عدم اهتمامنا بشؤوننا الشخصية يُقلل من احترامنا لذاتنا وينسِج نمطاً يُكرِّر نفسه في جميع مواقف حياتنا. فإذا بدأنا بتجاهل مسؤولياتنا الجديدة بترك الاجتماعات وإهمال تطبيق الخطوات الاثنتي عشرة أو عدم الاندماج، يتوقف برنامجنا. هذه هي الأشياء التي تؤدي إلى انتكاسنا. وقد نشعر بتغيُّر يعترينا وتتلاشى قدرتنا على الحفاظ على ذهن متفتِّح. وقد نصبح غاضبين ومستائين تجاه أي شخص أو أي شيء. وقد نبدأ بنبذ من كانوا مُقرَّبين إلينا وننعزل وفي وقت قصير نشعر بالاشمئزاز من أنفسنا. وهكذا نكون قد عدنا إلى أسوأ أنماط سلوكنا المَرَضي بدون حتى أن نتعاطى المخدرات.

وعندما نشعر بالاستياء أو تحدث أي ثورة عاطفية أخرى، نفشل في تطبيق الخطوات، مما قد يؤدي إلى الانتكاس.

إن الرغبة القهرية هي عامل مشترك بين الأشخاص المدمنين. وهنالك أوقات نحاول فيها إشباع رغباتنا حتى نَشعر بالسعادة لكننا نكتشف أنه لا توجد وسيلة لإسعادنا. فعدم الاكتفاء جزء من نمطنا الإدماني. فأحياناً ننسى ونعتقد أنه إذا استطعنا فقط الحصول على ما يكفينا من الطعام أو الجنس أو المال سنكون سعداء ويصبح كل شيء على ما يرام. ولكن الإرادة الذاتية لا تزال تقودنا لاتخاذ قرارات مبنية على الأنانية والتلاعب والرغبة أو الكبرياء الزائف. فنحن لا نحب أن نكون مخطئين وتقول لنا أنانيتنا أنه يمكن أن ننجح بمفردنا ولكن سرعان ما يعاودنا الشعور بالوحدة والخوف، ونكتشف أننا في واقع الأمر لا نستطيع أن ننجح بمفردنا وعندما نحاول تزداد الأمور سوءً. فنحن نحتاج إلى من يُذكِّرنا من أين أتينا وأن مرضنا سيسوء تدريجياً إذا تعاطينا، وحينئذ نشعر باحتياجنا إلى الزمالة.

نحن لا نتعافى بين عشية وضحاها، وعندما ندرك أننا اتخذنا قراراً خاطئاً أو أصدرنا حكماً خاطئاً نميل إلى تبريره. وغالباً ما تكون ردود أفعالنا غير عقلانية لتغطية تصرفاتنا، وننسى أن لدينا اليوم فرصة الاختيار، وبالتالي تسوء حالتنا.

إن هنالك شيئاً داخل شخصياتنا التي تنزع إلى الهدم الذاتي ويشعرنا دائماً بأن الفشل سيكون حليفنا، لدرجة أن معظمنا يشعر أنه غير جدير بتحقيق النجاح، وهذا موضوع مشترك يعاني منه جميع المدمنين. فمشاعر الشفقة على الذات هي واحدة من أكثر العيوب هدماً للنفس، لأنها تستنزف كل طاقاتنا الإيجابية إذ أننا نُركِّز على أي شيء سلبي، ونتجاهل كل ما هو جميل في حياتنا. ومع عدم وجود الرغبة الحقيقية لتحسين حياتنا، أو حتى لنعيش، نستمر في التقهقر والانحدار أكثر فأكثر، لدرجة أن بعضنا لا يستطيع النهوض مرة أخرى.

يجب أن نتعلم من جديد أشياء قد نسيناها ونُنمِّي أسلوباً جديداً للحياة إذا أردنا البقاء. وهذا هو مضمون زمالة المدمنين المجهولين. فالأشخاص في زمالة المدمنين المجهولين يهتمون بالمدمنين اليائسين الذين يواجهون الموت والذين يمكن تعليمهم مع الزمن كيف يمكن أن يحيوا بدون مخدرات. لقد واجه معظمنا صعوبات للدخول في زمالة المدمنين المجهولين لأننا لم نكن ندرك أننا نعاني من مرض الإدمان. وأحياناً ننظر إلى سلوكنا في الماضي على أنه جزء من أنفسنا وليس جزءً من مرضنا.

يتم اتخاذ الخطوة الأولى عندما نعترف أننا بلا قوة في مواجهة إدماننا وأنه لم يعد ممكناً إدارة حياتنا. وشيئاً فشيئاً تتحسن الأمور ونبدأ في استعادة ثقتنا بأنفسنا. تقول لنا أنانيتُنا أنه يمكننا تحقيق التعافي بمفردنا فتتحسن الأمور ونعتقد حقيقةً أننا لا نحتاج إلى هذا البرنامج. فالغرور مؤشر أحمر يدل على أن الشعور بالوحدة والذعر سيعودان. ونكتشف أنه لا يمكننا فعل ذلك بمفردنا وتسوء الأمور. وعندئذ نعود للعمل بالخطوة الأولى من داخلنا هذه المرة. ومع ذلك، ستكون هنالك أوقات نشعر فيها بالرغبة في التعاطي ونُريد الفرار ونشعر بالضعف. ونحتاج حينئذ إلى من يُذكِّرُنا من أين أتينا وهذه المرة سيكون الأمر أكثر سوءً. وهذا هو أكثر وقت نحتاج فيه إلى البرنامج. وندرك أنه يجب أن نفعل شيئاً.

عندما ننسى المجهود والعمل الذي تكبدنا للوصول إلى مرحلة من الحرية في حياتنا يعترينا شعور بعدم الامتنان ويبدأ تدمير الذات من جديد. وما لم يتم اتخاذ خطوات فعلية في الحال فإننا نُعرِّض أنفسنا لخطر الانتكاس الذي يهدد وجودنا. وبالحفاظ على أوهامنا التي رسمناها عن الحقيقة بدلاً من استخدام أدوات البرنامج سنعود إلى العزلة وستقتل الوحدة ما بداخلنا بينما ستتكفل المخدرات التي تأتي دائماً

بعد هذه المرحلة مباشرة بالإجهاز علينا تماماً. إن الأعراض والمشاعر التي تعترينا في نهاية تعاطينا ستعود إلينا وستكون أعنف وأقوى من ذي قبل. ومن المؤكد أن هذا التأثير سيُدمِّرنا إن لم نلتحق ببرنامج زمالة المدمنين المجهولين.

وربما يكون الانتكاس القوة المدمرة التي إما تقتلنا وإما تؤدي بنا إلى إدراك حقيقة أنفسنا وما نحن فيه. وإن البؤس والشقاء الذي نتكبد من عناء التعاطي لا يساوي الهروب المؤقت الذي قد يمنحنا إياه. فبالنسبة إلينا، التعاطي يعني الموت وغالباً ما يكون ذلك بطرق مختلفة.

ويبدو أن أحد أكبر العقبات التي تؤدي إلى تعثُّرنا لتحقيق التعافي هي أننا ننتظر من أنفسنا ومن الآخرين ما يبتعد كلياً عن الواقع. وقد تكون العلاقات جانباً مؤلماً للغاية حيث نميل إلى تخيُّل وتوقُّع ما سيحدث. ونغضب ونستاء إذا لم تتحقق تخيُّلاتنا. وننسى أننا بلا قوة وليس لدينا سلطان على الأشخاص الآخرين. وتتسلل إلينا الأفكار والمشاعر القديمة للوحدة واليأس والعجز والإشفاق على الذات. وتترك ضمائرنا كل الأفكار المتعلقة بالمُوجِّهين والاجتماعات والأدبيات وجميع المعلومات الإيجابية الأخرى. وعليه، يجب أن نضع تعافينا في المقام الأوّل وأولوياتنا الأخرى تأتي بالترتيب بعد ذلك.

إن الكتابة عما نريد وما يُطلب منا وما نحصل عليه ومشاركة ذلك مع مُوجِّهنا أو مع شخص آخر نثق به يُساعدنا على التغلُّب على المشاعر السلبية. وإن السماح للآخرين بأن يشاركونا تجاربهم يُعطينا الأمل في أن الأمور تتحسن بالفعل. ويبدو أن كون الإنسان بلا قوة يشكّل حجر عثرة أمامه. وعندما تظهر لنا الحاجة للاعتراف بالعجز قد نحاول في البداية البحث عن وسائل لبذل الجهد في مواجهة هذا الضعف. وبعد استنزاف هذه الوسائل نبدأ في مشاركة الآخرين ويعود إلينا الأمل. وبحضور الاجتماعات يومياً والعيش يوماً بيوم وقراءة الأدبيات يُحوِّل كل ذلك أفكارنا تجاه الإيجابيات من جديد. وإن الرغبة في تجربة ما نجح مع الآخرين شيء حيوي. وحتى عندما نشعر بعدم الرغبة في الحضور تظل الاجتماعات مصدراً يمنحنا القوة والأمل.

من المهم أن نفصح عن مشاعرنا إذا كانت لدينا رغبة في تعاطي المخدرات. وإن من المثير للدهشة أن الأعضاء الجُدد يعتقدون أن من غير الطبيعي حقاً أن يُصرِّح المدمن عن رغبته في التعاطي. فعندما نشعر أن الرغبات المُلِحَّة القديمة بدأت تعاودنا، نعتقد أننا نعاني من مشكلة ما، وأن الأعضاء الآخرين في زمالة المدمنين المجهولين لن يستطيعوا فهمنا.

من المهم أن نتذكر أن الشعور بالرغبة في التعاطي سيتلاشى. ولن نضطر إلى التعاطي من جديد بغض النظر عما نشعر به. ففي النهاية ستزول كل هذه المشاعر.

إن مواصلة التعافي أشبه برحلة مستمرة في الصعود إلى الأعلى، ومن غير بذل الجهد الكافي فإننا نجد أنفسنا نعاود الانحدار إلى الأسفل. وكذلك الأمر بالنسبة إلى تفاقم هذا المرض فهو عملية مستمرة حتى أثناء فترة الامتناع.

نحن نأتي إلى هنا ضعفاء والقوة التي نبحث عنها تأتي إلينا عن طريق أشخاص آخرين في زمالة المدمنين المجهولين لكن يجب علينا أولاً أن نسعى إليها. والآن بعد أن أصبحنا ممتنعين وأعضاء بالزمالة، نحتاج إلى أن نظل مُحاطين بأناس آخرين يعرفوننا جيداً. فنحن نحتاج إلى بعضنا البعض. وزمالة المدمنين المجهولين هي زمالة البقاء والاستمرار وأحد مميزاتها أنها تجعلنا على اتصال منتظم وحميم مع الأشخاص الأكثر قدرة على فهمنا ومساعدتنا على التعافي. ولن تنفعنا الأفكار الجيدة والشعور الودي إذا نحن فشلنا في وضعها موضع التنفيذ. وإن السعي هو بداية الكفاح الذي سيُحرِّرنا وسيُحطم الجدران التي تحبسنا. إن أحد أعراض مرضنا هو الشعور بالعزلة ولذلك فإن المشاركة الصادقة تحرِّرنا وتجعلنا نتعافى.

إننا نشعر بالامتنان والارتياح لما نلقاه من ترحيب في الاجتماعات. ولولا حفاظنا على الامتناع ومجيئنا إلى هذه الاجتماعات لكنا سنمرّ بالتأكيد بأوقات عصيبة عند تطبيق الخطوات. وإن أيّ تعاطٍ للمخدرات سيعوق عملية التعافي.

ونجد جميعاً أن الشعور الذيّ نحسه عند مساعدة الآخرين يُحفِّزنا على عمل ما هو أفضل في حياتنا الشخصية. وإذا كنا نتألم ومعظمنا يشعر بذلك من حين لآخر، نتعلم طلب المساعدة. ونجد أن مشاركة الألم تحدّ من وطأته. ويرغب أعضاء زمالة المدمنين المجهولين في مساعدة منتكس على التعافي فلديهم بصيرة واقتراحات مفيدة ليقدموها عند سؤالهم. وإن التعافي داخل زمالة المدمنين المجهولين يجب أن يأتي من داخلنا ولا أحد يبقى ممتنعاً إلا من أجل نفسه.

ففي مرضنا، نحن نتعامل مع قوة هادمة عنيفة أعظم منا قد تقودنا إلى الانتكاس. وإذا انتكسنا، فمن المهم أن نتذكر أنه يجب علينا العودة إلى الاجتماعات بأسرع وقت ممكن. وإلا فإنه لا يكون أمامنا سوى بضعة شهور أو أيام أو ساعات قبل أن نقف على أعتاب الضياع بلا رجعة. فمرضنا هذا يتصف بالمكر لدرجة أنه قد يقودنا لمواقف مستحيلة. وعندما يحدث ذلك، فما علينا إلا العودة إلى البرنامج إذا استطعنا ذلك وما دامت العودة ممكنة. وما أن نتعاطى حتى نصبح تحت سيطرة مرضنا.

لا يمكن أن نتعافى تماماً مهما طالت مدة بقائنا ممتنعين. فإرضاء الذات هو العدو اللدود للأعضاء الذين أمضوا مدة ممتنعين. وإذا واصلنا إرضاء ذاتنا فستتوقف عملية التعافي وستظهر أعراض المرض علينا من جديد. كما ستعاودنا مشاعر الإنكار وما يتبعها من أفكار مسيطرة ورغبات قهرية وشعور بالذنب وندم وخوف وقد يتجاوز الشعور بالكبرياء حد الاحتمال. وسرعان ما نصل إلى مكان لنسند فيه ظهرنا إلى الحائط. وتتضارب الخطوة الأولى مع الإنكار في أذهاننا. فإذا سمحنا لفكرة الإدمان أن تسيطر علينا فنحن هالكون. وفقط بتقبُّل كامل وشامل للخطوة الأولى يمكننا النجاة. كما يجب أن نستسلم تماماً للبرنامج.

وأوّل شيء ينبغي علينا عمله هو البقاء ممتنعين. وذلك يجعل مراحل التعافي الأخرى ممكنة. وكلما بقينا ممتنعين كلما استطعنا التغلُّب على مرضنا، ولهذا فنحن ممتنون.

معظمنا يصبح ممتنعاً في بيئة محمية كمراكز إعادة التأهيل أو دور التعافي. وعندما ندخل العالم من جديد نشعر بالضياع والارتباك والضعف. وبالذهاب إلى الاجتماعات قدر المستطاع يمكننا الحدّ من صدمة التغيير. فالاجتماعات توفر لنا مكاناً آمناً نتقاسمه مع الآخرين ونبدأ في معايشة البرنامج ونتعلم تطبيق المبادئ الروحانية في حياتنا. ويجب أن نستخدم ما نتعلمه وإلا فقدناه إذا انتكسنا.

معظمنا لم يكونوا يجدون مكاناً يقصدونه لو لم نستطع الوثوق بمجموعات وأعضاء زمالة المدمنين المجهولين. وفي البداية، كنا نشعر برهبة تجاه الزمالة ونحسّ بأننا أسرى لها. ورغم أننا لم نعد نرتاح لرفاقنا الذين كنا نتعاطى معهم، إلا إننا لم نتعود بعد على جو هذه الاجتماعات. ولكن ها قد بدأت مخاوفنا تتلاشى من خلال تجربة المشاركة. وكلما زادت مشاركتنا كلما تبدَّدت مخاوفنا أكثر فأكثر. ولهذا السبب شاركنا، وأصبح النمو يعني بالنسبة لنا التغيرُّ، كما أصبحت المحافظة على المبادئ الروحانية تعني استمرار عملية التعافي. وهنا أدركنا أن العزلة تشكِّل خطراً على النمو الروحاني.

فهؤلاء الذين وجدوا الزمالة وبدأوا معايشة الخطوات طوَّروا علاقات مع الآخرين. وكلما زاد نمونا تعلمنا تخطي ميْلنا إلى الهروب والاختباء من أنفسنا ومن مشاعرنا. إن الصدق في المشاعر يساعد الآخرين على تفهم مشكلاتنا. ووجدنا أننا عندما نتحدث بصدق نصل إلى الآخرين. والصدق يتطلب ممارسة ولا أحد منا يدَّعي الكمال. وإذا تعرضنا لمكيدة ما أو عندما تمارس علينا ضغوط، فإن الأمر يتطلب منا قدراً كبيراً من القوة الروحانية والعاطفية لمواصلة التصرف بصدق وأمانة. فمشاركة الآخرين تحمينا من الشعور بالعزلة والوحدة. فهذه العملية أثبتت أنها عملية خلاقة ومبدعة على المستوى الروحاني.

وعندما نطبّق البرنامج، فإننا نعايش الخطوات يومياً. ويُعطينا ذلك خبرة في تطبيق المبادئ الروحانية. والخبرة التي نكتسبها مع الوقت تساعد على استمرار تعافينا. ويجب أن نستخدم ما نتعلمه كي لا نفقده بغض النظر عن مدة بقائنا ممتنعين. وفي النهاية، يتضح لنا أنه يجب علينا أن نكون صادقين وإلا عدنا للتعاطي مرة أخرى. وندعو الله أن يهبنا الاستعداد والتواضع ثم الاعتراف بما صدر عنا من أحكام خاطئة أو قرارات غير صحيحة. ونعترف لمن ألحقنا الأذى بهم أننا نستحق اللوم ونبذل ما في وسعنا لإصلاح ذلك. وعند هذا الحدّ نصبح على الطريق الصحيح لحل مشكلاتنا من جديد، فنحن نطبِّق البرنامج الآن ونُدرك أن تطبيق الخطوات يساعد على منع الانتكاس.

وقد يقع المتكسون في مصيدة أخرى وهي الشك في قدرتهم على التوقف عن التعاطي والبقاء ممتنعين. لا يمكن أبداً أن نبقى ممتنعين بمفردنا، ونصرخ بإحباط "لا أستطيع القيام بذلك"، ونقسو على أنفسنا عندما نعود إلى البرنامج ونتخيَّل أن زملاءنا من الأعضاء لن يحترموا الشجاعة التي تطلبتها العودة إلى الزمالة. ولقد تعلمنا إيلاء هذا النوع من الشجاعة أعلى درجات الاحترام والتصفيق لها من أعماق قلوبنا. فالانتكاس ليس مخزيا بل المخزي هو عدم العودة إلى البرنامج. وعليه، يجب تحطيم وَهْم القدرة على التعافي بمفردنا.

نوع آخر من الانتكاس يحدث عندما لا يصبح بقاؤنا ممتنعين في قمة أولوياتنا. فالبقاء ممتنعين يجب أن يأتي دائماً في المقدمة. وأحياناً نمرّ جميعاً بصعوبات أثناء مرحلة تعافينا. فقد نشعر بالإحباط عندما لا نطبّق ما تعلمناه. ويلاحظ أن الذين يتغلبون على هذه الصعوبات يتحلّون بشجاعة خارقة. وعندما نتجاوز هذه المرحلة بسلام نتفق جميعاً على أن أحلك ساعات الظلام هي التي تسبق بزوغ الفجر. وما أن نتغلب على إحدى هذه الصعوبات ونخرج منها ونحن ممتنعين، حتى تكون قد تولّدت لدينا أداة للتعافي يمكننا استخدامها مراراً وتكراراً.

إذا انتكسنا، فقد نشعر بالذنب والحرج. فانتكاسنا محرج ولكن لا يمكننا الحفاظ على ماء وجهنا والنجاة من النتائج المترتبة على الانتكاس في آن واحد. وندرك أنه من الأفضل العودة إلى البرنامج بأسرع وقت ممكن. فمن الأفضل أن نتنازل عن كبريائنا بدلاً من أن نهلك أو نفقد رشدنا.

وما دمنا محافظين على شعورنا بالامتنان والشكر لكوننا ممتنعين، يظل من الأسهل أن نبقى ممتنعين. وأفضل الطرق للتعبير عن الشكر والامتنان هو أن نحمل رسالة تجربتنا، وقوة عزيمتنا، وأملنا إلى كل مدمن لا يزال يعاني. وهكذا، فإننا مستعدون للعمل مع أي مدمن يعاني.

إن معايشة البرنامج على أساس يومي تمنحنا تجارب عديدة وقيِّمة. وإذا استحوذت علينا الرغبة الملحة للتعاطي، فإن الخبرة علمتنا الاتصال على الفور بأحد الزملاء من المدمنين المتعافين والذهاب إلى الاجتماع.

إن المدمنين الذين يتعاطون أنانيون وغاضبون ويشعرون بالخوف والوحدة. وفي التعافي، فإننا نمر بتجربة النمو الروحاني مقارنة بأوقات التعاطي التي كنا نتصف فيها بعدم الأمانة والأنانية حيث أدخلنا مرات عديدة إلى المصحّات. ولكن هذا البرنامج يسمح لنا بأن نصبح مسؤولين وأعضاء منتجين في المجتمع.

وعندما نبدأ بالعمل في المجتمع، تساعدنا حريتنا الخلاقة على ترتيب أولوياتنا وعمل الأشياء الأساسية أولاً. وبتطبيق الخطوات الاثنتي عشرة للبرنامج يومياً يمكننا التغيُّر مما كنا عليه إلى أشخاص ترشدهم قوة عظمى. وبمساعدة مُوجِّهنا، نتعلم تدريجياً أن نثق وأن نعتمد على القوة العظمى.

الفصل الثامن

نحن بالفعل نتعافى

رغم أن "السياسة قد تجعل الغرباء متآلفين" كما قيل قديماً، إلا أن الإدمان يُوحِّد بيننا جميعاً. قد تختلف قصصنا الشخصية في النموذج الفردي، لكننا نحمل في نهاية الأمر ذات الشيء المشترك، وهذا المرض أو الخلل المشترك هو الإدمان، ونحن نعرف جيداً الشيئين اللذين يكونان إدماناً حقيقياً: وهما الفكرة المسيطرة والسلوك القهري. الفكرة المسيطرة؛ هذه الفكرة المتسلطة التي تعيدنا مرة بعد أخرى إلى مُخدرنا المعتاد أو بديل له لنحصل مجدداً على الطمأنينة والراحة اللتين عرفناهما يوماً ما.

أما السلوك القهري؛ فبعد أن بدأنا الطريق بتعاطي أوّل حقنة أو أوّل قرص أو أوّل كأس فلا يمكننا التوقف اعتماداً على قوة إرادتنا. ونتيجة لحساسيتنا الجسدية تجاه المخدرات نصبح بالكامل في قبضة قوة مدمرة أقوى من أنفسنا.

عندما نكتشف في نهاية الطريق أننا لا نستطيع بعد الآن أن نحيا كبشر سواء بالمخدرات أو بدونها، نواجه جميعًا نفس المأزق. ماذا بقي أمامنا لنفعله؟ ويبرز أمامنا هذا الاختيار: إما أن نستمر بكل ما نستطيع لنصل لنهايات مريرة – السجون أو المصحّات أو الموت – أو نجد أسلوباً جديداً للحياة. في الماضي لم يُتَح هذا الاختيار الأخير إلا للقليل من المدمنين، والمدمنون اليوم أوفر حظاً، فلأوّل مرة في التاريخ يثبت أسلوب بسيط نفسه في حياة الكثير من المدمنين، وهو متاح لنا جميعاً، إنه برنامج بسيط وروحاني ولكنه ليس ديني، يُعرَف باسم "زمالة المدمنين المجهولين."

عندما أوصلني إدماني إلى حدّ الانعدام الكامل للإرادة وعدم النفع والاستسلام منذ ١٥ عاماً مضت* لم تكن هنالك زمالة المدمنين المجهولين، فوجدت زمالة مدمني الكحول المجهولين، وفي هذه الزمالة قابلت مدمنين وجدوا أيضاً فيها الحل لمشكلتهم، لكننا كنا نعرف أن هناك الكثيرين الذين لا زالوا يتخبطون في طريق الإحباط والإذلال والموت لأنهم لم يتمكنوا

* تم كتابته في عام ١٩٦٥.

من الترابط والاندماج مع مدمني الكحول في زمالة مدمني الكحول المجهولين، توقف اندماجهم عند مستوى الأعراض الواضحة ولم يتعمق إلى مستوى الإحساس أو المشاعر؛ حيث يصبح التعاطف علاجاً شافياً لكل المدمنين. ومع العديد من المدمنين الآخرين وبعض أعضاء زمالة مدمني الكحول المجهولين الذين كانوا عظيمي الإيمان بنا وبالبرنامج، أنشأنا يوليو سنة ١٩٥٣ ما نعرفها الآن باسم "زمالة المدمنين المجهولين" وشعرنا بأن المدمن الآن سيجد ومنذ البداية كل ما يحتاجه من الترابط والاندماج ليقنع نفسه بأنه يمكنه البقاء ممتنعاً محتذياً مثال آخرين يتعافون منذ سنوات طويلة.

هذا الأمر الذي كنا نحتاجه مبدئياً أثبت نفسه خلال السنوات الماضية. تلك الكلمات غير المنطوقة من التقدير والثقة والإيمان التي نسميها التعاطف خلقت الجو المناسب لنشعر بالزمن ونلمس الواقع ونتعرف مجدداً على قيم روحانية فقدها الكثير منا منذ زمن. نحن نزداد في برنامجنا للتعافي عدداً وقوةً. ولم يحدث أبداً أن اجتمع مثل هذا العدد الكبير من المدمنين الممتنعين بمحض إرادتهم وفي مجتمع حرّ حيث يريدون الحفاظ على تعافيهم بحرية تامة وخلّاقة.

حتى المدمنين اعترفوا أن الذي كنا نخطط له ما كان لينجح. نحن آمنا بجدوى اجتماعات صريحة مُجدوَلة حيث لا مزيد من التستر كما حاولت مجموعات أخرى، كما آمنا بأن هذا يختلف عن كل الأساليب الأخرى التي جرَّبها مَن أيدوا الانسحاب طويلاً من المجتمع، وشعرنا أنه كلما أسرَعَ المدمن في مواجهة مشكلته في حياته اليومية فسيصبح بالسرعة ذاتها مواطناً حقيقياً ومنتجاً. ففي النهاية سيتوجب علينا الوقوف على أقدامنا ومواجهة الحياة بشروطها، فلماذا لا نفعل ذلك من البداية؟

لهذا السبب بالطبع انتكس كثيرون، كما ضاع كثيرون تماماً. ومع ذلك، بقي كثيرون وعاد آخرون بعد انتكاسهم. والجانب المشرق في هذه الحقيقة أن لدى الكثيرين من أعضائنا الحاليين فترات طويلة من الامتناع ومقدرة أفضل على مساعدة العضو الجديد. إن أسلوبهم القائم على أساس من القيّم الروحانية لخطواتنا وتقاليدنا هو القوة الفعَّالة التي تؤدي إلى نمو ووحدة برنامجنا. والآن نعرف أن الوقت قد حان حيث لن يقبل المجتمع أو المدمن شخصياً تلك الكذبة القديمة المهترئة التي تقول "عندما تصبح مدمناً تبقى دائماً مدمناً"؛ فنحن بالفعل نتعافى.

يبدأ التعافي بالاستسلام. ومن هنا، يتذكر كل واحد منّا أن الامتناع ليوم واحد هو يوم مُكتَسَب. وفى زمالة المدمنين المجهولين يتغيَّر سلوكنا كما تتغيَّر أفكارنا وردود أفعالنا. ونصل إلى إدراك حقيقة أننا لسنا بغرباء ونبدأ في فهم وتقبُّل أنفسنا وما نحن عليه.

إن الإدمان موجود حيثما وجد الناس. وبالنسبة إلينا، فإن الإدمان هو فكرة مسيطرة لتعاطي المخدرات تدمِرُنا وتتبعُها رغبةٌ قهرية تُجبِرُنا على الاستمرار. فالامتناع التام هو الأساس لأسلوب حياتنا الجديد.

في الماضي، لم يكن هنالك أمل للمدمن. أما في زمالة المدمنين المجهولين، فنحن نتعلم المشاركة في مشاعر الوحدة والغضب والخوف، تلك الصفات المشتركة بين المدمنين والتي لا يستطيعون السيطرة عليها. وأفكارنا القديمة هي التي زجَّت بنا في المتاعب. لم نكن موجَّهين إلى الإنجاز وتحقيق الذات بل كنَّا نُركِّز على الفراغ وعدم القيمة الذي أصبح عليه حالنا عموماً. ولم نستطع التعامل مع النجاح فأصبح الفشل هو أسلوب حياتنا. وفي التعافي، يكون الفشل هو مجرد حالات إخفاق عابرة وعقبة مؤقتة من الانتكاس أو التوقف عن تحقيق التقدم وليست حلقات في سلسلة متصلة لا انقطاع لها. وتصبح الأمانة والتفتح الذهني والنية في التغيير كلها أساليب جديدة تساعدنا على الاعتراف بأخطائنا وطلب المساعدة. لم نعد مجبرين على التصرف ضد طبيعتنا الحقيقية أو عمل أشياء لا نرغب فعلياً في القيام بها.

معظم المدمنين يُقاومون التعافي والبرنامج الذي نتشاركه معهم يتعارض مع تعاطيهم. وإذا قال لنا الأعضاء الجدد أنهم يستطيعون الاستمرار في تعاطي المخدرات بأي شكل من الأشكال وبدون أي معاناة فهنالك طريقتان ننظر بهما إلى ذلك. الاحتمال الأوَّل أنهم ليسوا بمدمنين. والاحتمال الآخر هو أن مرضهم لم يتضح لهم بعد وأنهم مازالوا يُنكِرون إدمانهم. فالإدمان والانطواء يُشوِّهان التفكير العقلاني والأعضاء الجدد عادةً يُركِّزون على الاختلافات بدلاً من أوجه التشابه. ويبحثون عن طرق لإثبات بطلان الأدلة التي تؤكد إدمانهم أو أنهم غير مؤهَّلين للتعافي.

وقد فعل معظمنا الشيء نفسه عندما كنّا أعضاء جدد ولذلك عندما نعمل مع الآخرين نحاول ألا نقول أو نفعل شيئاً قد يعطيهم العذر للاستمرار في التعاطي. ونعلم أن الامانة والتعاطف ضروريان وأن الاستسلام التام هو مفتاح التعافي كما أن الامتناع التام هو الشيء الوحيد الذي نجح معنا. ومن خلال تجربتنا، ما من مدمن استسلم تماماً لهذا البرنامج وفشل في الوصول إلى التعافي.

إن زمالة المدمنين المجهولين برنامج روحاني وليست برنامجاً دينياً. ويعدّ امتناع المدمن معجزة والحفاظ على المعجزة حيّة هو بمثابة عملية مستمرة من الوعي والاستسلام والنمو. وبالنسبة إلى المدمن، فإن عدم التعاطي يعدّ حالة غير طبيعية. فنحن نتعلم أن نعيش ممتنعين. كما نتعلم أن نكون صادقين مع أنفسنا وأن نرى وجهيّ العملة. إن اتخاذ القرار صعب جداً في البداية. فقبل أن نكون ممتنعين كانت معظم أفعالنا تتسم بالاندفاع، أما اليوم فلم نعد سجناء هذا النوع من التفكير، فقد أصبحنا أحراراً.

ونجد في تعافينا أنه من الضروري تقبُّل الحقيقة. وما أن نفعل ذلك حتى نجد أنه ليس من الضروري تعاطي المخدرات كي نغيِّر مفاهيمنا. فبدون المخدرات لدينا الفرصة لنعمل كبشر لهم فائدة في المجتمع إذا تقبَّلنا أنفسنا والعالم من حولنا كما هو. كما نتعلم أن الصراعات جزء من الحقيقة ونتعلم أيضاً أساليب جديدة لحلّها بدلاً من الهروب منها. فهي جزء من العالم الحقيقي. ونتعلم ألا نستغرق عاطفياً في المشاكل. فنتعامل مع ما هو في متناول أيدينا ونحاول ألا نفرض الحلول. فقد تعلّمنا أن الحل إن لم يكن عملياً فهو ليس روحانياً. وفي الماضي، اختلقنا المشاكل من مواقف بسيطة وجعلنا من أكوام الرمال جبالاً. وأوصلتنا أفضل أفكارنا إلى هنا. ففي التعافي نتعلم الاعتماد على قوة أعظم منا. ليس لدينا كل الإجابات والحلول ولكن نستطيع أن نعيش بدون مخدرات. كما نستطيع أن نعيش ممتنعين ونسعد بالحياة إذا تذكّرنا أن نعيش "لليوم فقط."

نحن غير مسؤولين عن مرضنا بل عن تعافينا وحسب. وبمجرد أن نبدأ في تطبيق ما تعلمناه تبدأ حياتنا في التغيُّر إلى الأفضل، ونطلب المساعدة من مدمنين يتمتعون بحياة خالية من الفكرة المسيطرة لتعاطي المخدرات. فلا يجب أن نفهم هذا البرنامج لينجح ولكن كل ما علينا فعله هو اتباع التعليمات.

نشعر بالارتياح من خلال الخطوات الاثنتي عشرة والتي تعتبر ضرورية لعملية التعافي لأنها أسلوب روحاني جديد للحياة يسمح لنا بمشاركة الآخرين تعافينا الشخصي.

منذ اليوم الأوّل، تصبح الخطوات الاثنتي عشرة جزءً من حياتنا. وفي البداية، يمكن أن تُسيطر علينا الأفكار السلبية لدرجة أننا لا نتقبل إلا الخطوة الأولى فقط. وبعد ذلك تنحسر مخاوفنا ونستطيع أن نستخدم هذه الأدوات كاملة لمصلحتنا العظمى. وندرك أن مشاعرنا ومخاوفنا القديمة كانت أعراضاً لمرضنا وأن الحرية الحقيقية أصبحت الآن ممكنة.

وكلما تقدمنا في تعافينا كلما اكتسبنا نظرة جديدة عن امتناعنا. نحن نستمتع بشعور الارتياح والتحرُّر من الرغبة في التعاطي. ونكتشف في النهاية أن كل شخص نقابله لديه شيء ليقدمه. ونصبح قادرين على الأخذ والعطاء. وقد تصبح الحياة مغامرة جديدة بالنسبة لنا. وهنا نصل إلى مرحلة نعرف فيها معنى السعادة والبهجة والحرية.

ليس هنالك نموذج مُحدَّد للمدمن المتعافِ. وعندما تختفي المخدرات ويُطبِّق المدمن البرنامج تحدث أشياء رائعة. تصحو الأحلام الضائعة من جديد وتظهر إمكانيات جديدة. ورغبتنا في النمو الروحاني تجعلنا في حالة ابتهاج دائم. وعندما نطبق الأفعال التي تنصّ عليها الخطوات تكون النتائج تغيراً في شخصيّتنا. فما يهم هو أفعالنا أما النتائج فنتركها للقوة العظمى.

ويصبح التعافي عملية اتصال بالآخرين ويزول عنا الشعور بالخوف من أن نَلمس أو نُلمَس. ونتعلم أن عناقاً بسيطاً قد يُحدِث فرقاً كبيراً عندما نشعر بالوحدة. ونُجرِّب الحب الحقيقي والصداقة الحقيقية.

نحن نعلم أننا بلا قوة في مواجهة مرض قاتل، متفاقم وبلا علاج. وإذا لم نوقفه سيسوء فيؤدي بنا إلى الموت. ولا يمكن أن نتعامل مع الفكرة المسيطرة والرغبة القهرية لكن البديل الوحيد هو التوقُّف عن التعاطي والبدء في تعلُّم كيف نعيش. وعندما نرغب في اتِّباع هذا البرنامج المبني على الأفعال ونستفيد من المساعدة المُتاحة لنا يصبح بإمكاننا أن نحيا حياة جديدة بالكامل. وبهذه الطريقة نحقق التعافي بالفعل.

واليوم، ونحن نشعر بالأمان بفضل الحب الذي نتمتع به في زمالة المدمنين المجهولين، يُمكننا أن نرفع رؤوسنا إلى الأعلى وننظر في عيني شخص آخر وكلنا إحساس بالامتنان لما نحن عليه.

الفصل التاسع

لليوم فقط – معايشة البرنامج

قل لنفسك:

لليوم فقط سيتركز تفكيري على التعافي، أعيش وأستمتع بالحياة دون تعاطي المخدرات.

لليوم فقط سيكون لدي ثقة بعضو في زمالة المدمنين المجهولين، عضو يؤمن بي ويودّ مساعدتي في تعافيّ.

لليوم فقط سيكون لدي برنامج وسأحاول الالتزام به قدر استطاعتي.

لليوم فقط ومن خلال برنامج زمالة المدمنين المجهولين سأحاول أن أجد لنفسي رؤية أفضل لحياتي.

لليوم فقط لن أخاف وستتركز أفكاري على زملائي الجدد، أولئك الذين لا يتعاطون المخدرات ووجدوا أسلوباً جديداً للحياة. وطالما أتّبع هذا السبيل فليس لدي ما أخشاه.

لقد اعترفنا أن حياتنا أصبحت غير قابلة للإدارة ولكن أحياناً يكون لدينا مشكلة في الاعتراف بحاجتنا إلى المساعدة، وارادتنا الذاتية تقودنا إلى مشاكل عديدة أثناء تعافينا. فنحن نرغب ونطلب أن تسير الأمور على هوانا دائماً. ويجب أن نعرف من تجاربنا السابقة أن طريقتنا في التعامل مع الأشياء لم تنجح. ومبدأ الاستسلام يُوجِّهنا إلى أسلوب حياة نستمد من خلاله قوتنا من قوة أعظم منا. وأن استسلامنا اليومي لتلك القوة العظمى يمنحنا المساعدة التي نحتاجها. وأننا كمدمنين لدينا مشكلة مع التقبُّل وهي مشكلة بالغة الخطورة على تعافينا. فعندما نرفض ممارسة التقبُّل، نكون في الحقيقة لا نزال ننكر إيماننا بالقوة العظمى، وشعورنا بالقلق دلالة على نقص الإيمان.

فتسليم إرادتنا يضعنا على اتصال مع القوة العظمى التي تملأ الفراغ بداخلنا والذي لا يمكن أن يملأه أي شيء آخر. وتعلمنا أن نثق بالله لنستمد المساعدة اليومية. فأن نعيش لليوم فقط يريحنا من أعباء الماضي ومخاوف المستقبل. كما تعلمنا أن نتصرف وفقاً لما تقتضي الظروف ونترك النتائج بين يدي قوتنا العظمى.

إن برنامج زمالة المدمنين المجهولين برنامج روحاني، ونقترح بشدة أن يحاول الأعضاء العثور على قوة عظمى على قدر فهمهم. إن لدى بعضنا تجارب روحانية عميقة وذات طبيعة إلهاميه، أما البعض الآخر فإن بَعث هذه الصحوة الروحانية فيه يتطلب قدراً كبيراً من البراعة. فنحن نتعافى في جو من التقبل واحترام معتقدات الآخر ونحاول تجنب خداع الذات القائم على الغرور والمكابرة. ومع تعزيز مشاعر الإيمان في حياتنا اليومية، نجد أن قوتنا العظمى تمدنا بالقوة والإرشاد اللذين نحتاجهما.

كل منا حرّ في تكوين مفهومه الخاص عن القوة العظمى. ولقد ساورت الريبة والشكوك كثيرين منا للتجارب المريرة السابقة في مجال الدين. وهكذا، بصفتنا أعضاء جدد، فإن ما سمعناه في الاجتماعات عن الله كان خيبة أمل، إلى أن حصلنا على الإجابات بطريقتنا الخاصة في هذا المجال، فقد وقعنا فريسة للأفكار التي تجمعت لدينا من تجاربنا الماضية. وأما الأشخاص المفتقرون للدين يبدؤا بالتحدث إلى تلك القوة "أياً كانت ماهيتها بالنسبة لهم". ثمة روحٌ أو قوة يمكن الشعور بها في الاجتماعات. وربما كان هذا هو المفهوم الأوّل الذي يكونه العضو الجديد عن القوة العظمى. إن الأفكار التي كوّناها في الماضي غالباً ما تكون ناقصة وغير مرضية. فكل ما نعرفه قابل للمراجعة ولاسيما ما نعرفه عن الحقيقة. فنعيد تقييم أفكارنا القديمة حتى نستطيع التعرُّف على الأفكار الجديدة التي تقودنا إلى أسلوب جديد للحياة. وندرك أننا بشر نعاني من مرض جسماني وعقلي وروحاني. وعندما نتقبل أن إدماننا هو سبب الجحيم الذي نعيشه وأن هنالك قوة يمكنها مساعدتنا، نبدأ في التقدم في حل مشاكلنا.

ويتضح تقصيرنا في الحفاظ على هذه العلاقة اليومية من خلال عدة طرق. ولكن ببذل الجهد بعقل متفتّح نستطيع أن نصل إلى إقامة علاقة يومية مع الله على قدر فهمنا، علاقة يمكننا الاعتماد عليها. وكل يوم يطلب معظمنا من القوة العظمى أن تساعدنا على البقاء ممتنعين ونشكر الله كل ليلة على نعمة التعافي. وكلما بدأنا نشعر بالارتياح في حياتنا أكثر فأكثر، يعود العديد منا إلى حالة روحانية من الرضا عن الذات، مما يقربنا من خطر الانتكاس لنجد أنفسنا في الجو ذاته من الرعب وضياع

الهدف وهو الوضع الذي كنا نسعى يومياً لإنقاذ أنفسنا منه ولو مؤقتاً. هذا الشعور بالألم الذي نرجو منه أن يحفزنا لتجديد صلتنا الروحانية بشكل يومي. أحد الطرق المفيدة للاستمرار في إقامة صلتنا الواعية بالقوة الإلهية، خاصةً في الأوقات الصعبة، هو أن نسجِّل الأشياء التي نشعر تجاهها بالامتنان.

لقد تبيَّن للعديد منا أن تخصيص وقت نختلي فيه بهدوء مع أنفسنا يساعدنا على إقامة صلة واعية مع القوة العظمى. ومن خلال تهدئة العقل، يمكن أن يقودنا التأمل إلى الهدوء والسكينة. وعملية تهدئة العقل هذه يمكن القيام بها في أي مكان وفي أي وقت وبأي طريقة وفقاً للشخص.

ويمكننا الاتصال بالقوة العظمى في جميع الأوقات. فيمكننا أن ندعوها وأن نسألها التوفيق والسداد والاستجابة. وشيئاً فشيئاً ويتوكلنا على الله بدلاً من تقوقعنا حول ذاتنا، يتحول يأسنا إلى أمل. ومن المعلوم أن التغيير ينطوي على أكبر مصدر للخوف ألا وهو الخوف من المجهول. وتعدّ القوة العظمى مصدر الشجاعة التي نحتاج إليها لمواجهة هذا الخوف.

هنالك أشياء يجب أن نتقبلها وأشياء أخرى يمكننا تغييرها، ومع مواصلة النمو في إطار برنامجنا الروحاني نكتسب الحكمة لمعرفة الفرق بين ما ينبغي تقبله وما ينبغي تغييره. فإذا استطعنا أن نحافظ على صحوتنا الروحانية هذه على أساس يومي، سنجد أن من السهل علينا التعامل مع ظروف الألم والارتباك. وهذا هو الاستقرار العاطفي الذي نحن بحاجة ماسّة إليه. وهكذا، وبمساعدة القوة العظمى لن نضطر إلى التعاطي من جديد.

إن كل مدمن ممتنع هو بحد ذاته معجزة. وعلينا أن نحافظ على هذه المعجزة على قيد الحياة في حالة التعافي المستمر ومن خلال التحلي بالسلوك الإيجابي. ولكن إذا وجدنا، بعد انقضاء فترة من الزمن، أننا نواجه بعض المتاعب في أية مرحلة من مراحل تعافينا، فإن ذلك يعني أننا ربما توقفنا عن ممارسة واحد أو أكثر من الأمور التي كانت مصدر عون لنا في المراحل السابقة من تعافينا.

يقوم برنامجنا على ثلاثة مبادئ روحانية أساسية وهي: الأمانة والتفتُّح الذهني والنيّة، وهذه المبادئ تمثل الكيفية التي يقوم برنامجنا عليها. وأوّل دلالة على الأمانة هو إبداء رغبة صادقة في التوقف عن التعاطي. ثم نعترف بصدق بعجزنا وفقداننا القدرة على إدارة شؤون حياتنا.

إن الأمانة الصارمة هي أهم وسيلة لتعلم كيفية العيش لليوم فقط. ورغم أن تطبيق مبدأ الأمانة صعب إلا أنه مجزٍ للغاية، فالأمانة هي الدواء الذي من شأنه أن

يشفي تفكيرنا المعتل. وإن إيماننا الذي عثرنا عليه حديثاً هو الأساس الراسخ الذي نستمد منه الشجاعة في المستقبل.

إن كل ما عرفناه عن الحياة قبل الانضمام لزمالة المدمنين المجهولين كاد أن يقضي علينا. ولكن قدرتنا على تدبير أمور حياتنا هي التي قادتنا إلى زمالة المدمنين المجهولين. لقد حضرنا إلى زمالة المدمنين المجهولين ونحن لا نعرف سوى القليل عن كيفية تحقيق السعادة والاستمتاع بالحياة. وليس من السهل إدخال فكرة جديدة إلى عقل منغلق. ولكن حضورنا بعقل متفتّح يمكننا من الاستماع لرأي قد يحمل لنا ما ينقذ حياتنا. فالتفتّح الذهني يسمح لنا بالاستماع إلى وجهات نظر متناقضة لنستخلص من كل ذلك وجهة النظر الخاصة بنا. كما يمكننا من خلال التصرف بعقل متفتح أن نتحلى بالقدر نفسه من نفاذ البصيرة التي كنا نمارسها في المراوغة والتملص في حياتنا السابقة. فهذا هو المبدأ الذي سيمكننا من المشاركة في أي نقاش دون استباق النتائج أو الحكم المسبق على الأشياء سواء بالصحة أو بالخطأ. وعليه فإننا لسنا بحاجة إلى أن نضع أنفسنا موضع السخرية من خلال الدفاع عن فضائل ليس لها وجود. فقد تعلمنا أنه لا بأس بعدم معرفة كافة الإجابات، لأننا على استعداد للتعلم وقادرون على تعلم كيف نحيا حياتنا الجديدة بنجاح.

ولكن التفتح الذهني مع انعدام النيّة لا يقودنا إلى أية نتيجة، بل يجب أن نكون مستعدين للقيام بكل ما يلزم للتعافي. فنحن لا نعلم متى يحين الوقت الذي يتعيّن علينا فيه بذل كل ما في وسعنا وبكل ما نملك من قوة للبقاء ممتنعين.

فالأمانة والتفتّح الذهني والنيّة ينبغي أن تمارس جميعها جنباً إلى جنب، لأن عدم تطبيق أيّ من هذه المبادئ في برنامجنا الشخصي للتعافي يمكن أن يؤدي إلى انتكاسنا. كما سيجعل عملية التعافي صعبة ومؤلمة في الوقت الذي يمكن أن تكون فيه هذه العملية سهلة وبسيطة. فهذا البرنامج يعتبر جزءً حيوياً من حياتنا اليومية. فلولا هذا البرنامج، لكان معظمنا في عداد الأموات أو قضى بقية عمره في المصحّات. وبفضل هذا البرنامج تتغيّر وجهة نظرنا من الشعور بالوحدة إلى الشعور بأننا أعضاء. وينبغي علينا هنا أن نركز على أهمية تنظيم أمور حياتنا لأن ذلك يجعلنا نشعر بالارتياح، ولا بدّ أن نثق في قوتنا العظمى التي نستمد منها القوة اللازمة لسدّ احتياجاتنا.

وهناك طريقة واحدة لممارسة كيفية القيام بجرد يومي، فمثل هذا الجرد يسمح لنا بمراقبة نمونا على أساس يومي. ولكن يجب ألا نتجاهل ما نتصف به من مزايا في الوقت الذي نسعى فيه جاهدين للتخلص من عيوبنا. وهكذا، فإن العادات القديمة القائمة على خداع الذات والتمحور حول الذات يمكن استبدالها بالمبادئ الروحانية.

البقاء ممتنعين هو الخطوة الأولى لمواجهة الحياة. فعندما نطبّق مبدأ التقبُّل تصبح أمور حياتنا ميسرة بحيث إذا اعترضتنا أية مشكلة نكون مجهزين تجهيزاً جيداً بأدوات البرنامج. وعليه ينبغي علينا بكل أمانة أن نتخلى عن سلوكياتنا التي تتصف بالأنانية وتدمير الذات. ففي الماضي، كنا نعتقد أن السلوك اليائس يمكن أن يمنحنا القوة التي تساعدنا على البقاء. أما الآن فإننا نتقبل مسؤوليتنا حيال مشكلاتنا ونشعر بالقدر نفسه من المسؤولية حيال إيجاد الحلول لهذه المشكلات.

وبصفتنا مدمنين متعافين، فإننا ندرك الآن معنى الامتنان. فمع التخلص من عيوبنا، نصبح أحراراً في تحقيق ذواتنا ونغدو أشخاصاً جدد مدركين لقيمة أنفسنا ولقدرتنا على أخذ موقعنا في هذا العالم.

ومن خلال معايشة الخطوات، نبدأ في التخلص من هوسنا بذاتنا، وندعو القوة العظمى أن تخلصنا من مشاعر الخوف من مواجهة أنفسنا ومواجهة الحياة. ونقوم بإعادة تحديد موقفنا من أنفسنا من خلال تطبيق الخطوات وباستخدام أدوات التعافي. ونبدأ في النظر إلى أنفسنا بشكل مختلف. وتبدأ شخصياتنا بالتغيُّر، فتدب في أنفسنا المشاعر التي تمكّننا من الاستجابة لمتطلبات الحياة بما هو ملائم. ونعطي الأولوية للأسلوب الروحاني في تعاملنا مع الحياة، ونتعلم التحلي بالصبر والتسامح والتواضع في تصريف أمور حياتنا اليومية.

وبفضل أناس آخرين في حياتنا نستطيع تنمية مشاعر الثقة والمودة فنطلب القليل ونعطي الكثير. كما نصبح أقل غضباً وأكثر تسامحاً، لأننا نستمد ذلك من مشاعر المودة التي نتلقاها من زمالتنا. وهنا نبدأ في الشعور بأننا جديرون بتقديم المحبة والمودة وهو شعور كان غريباً تماماً على أنفسنا التي كانت فيما مضى مملوءة بالغرور والأنانية.

لقد كان غرورنا يستحوذ علينا بشتى الطرق التي تتصف بالمهارة والبراعة. فغضبنا هو ردة الفعل لواقعنا الحالي. واستياؤنا هو نتيجة تكرار معايشة تجارب الماضي، وينتابنا الخوف عندما نفكر في المستقبل. وعلينا أن نعقد العزم ونتوكل على الله ليخلصنا من هذه العيوب التي تعدّ عبئاً على نمونا الروحاني.

وتصبح الأفكار الجديدة في متناول يدنا من خلال مشاركة الآخرين تجاربنا في الحياة. ومن خلال اتباع عدد قليل من التوجيهات البسيطة المبيَّنة في هذا الفصل، فإننا نحقق إنجازاً جديداً على طريق التعافي كل يوم. فمبادئ البرنامج هي التي تكوّن شخصياتنا.

وبخروجنا من عزلة الإدمان، نجد زمالة تتكون من أناس تربطنا بهم رابطة مشتركة وهي التعافي. فزمالة المدمنين المجهولين أشبه بقارب نجاة في بحر من العزلة، واليأس والفوضى المدمرة. وإن إيماننا وقوتنا وأملنا يتعزّز من خلال مشاركتنا لتجارب التعافي مع زملاء لنا في الزمالة ومن تعزيز صلتنا بالله على قدر فهمنا. وفي البداية قد نشعر أن مشاركة الآخرين مشاعرنا عمل صعب، حيث أن العزوف عن مشاركة الآخرين تجاربنا في الحياة ما هو إلا جزء من الآلام المصاحبة للإدمان. فإذا وجدنا أنفسنا في وضع سيئ أو إذا استشعرنا إمكانية التعرض للمتاعب، فإن علينا أن نتصل بشخص ما أو نذهب إلى أحد الاجتماعات. وبهذا فإننا نتعلم كيف نطلب المساعدة قبل اتخاذ القرارات الصعبة. وعندما نطلب المساعدة بكل تواضع، فإنه يصبح بإمكاننا التغلب على أشد الصعاب في أحلك الأوقات. فأنا بمفردي لا أستطيع ولكني مع الآخرين أستطيع، وبهذه الطريقة نحصل على القوة التي ننشدها ونشكّل رابطة مشتركة من خلال مشاركة مواردنا الروحانية والعقلية.

فالمشاركة في اجتماعات التعافي المنتظمة ومع مدمنين متعافين من خلال جلسة فردية يساعدنا على المحافظة على البقاء ممتنعين. كما أن حضور الاجتماعات يذكرنا كيف يبدو العضو الجديد وكيف هي الطبيعة المتفاقمة لمرضنا. أما في حضور اجتماعات المجموعات التي ننتمي إليها نتزود بالدعم والتشجيع من الأعضاء الآخرين الذين نتعرف عليهم. وهذا يعزز من مسيرة تعافينا ويساعدنا في تصريف أمور حياتنا اليومية. وعندما نعرض قصتنا بأمانة وصدق ربما تتطابق مع قصة زميلٍ آخر لنا، كذلك فإن تلبية احتياجات الأعضاء وحمل رسالة التعافي يكسبنا شعوراً بالبهجة. فالخدمة تمنحنا فرص النمو بطرق تمس كل جوانب حياتنا. وتجاربنا الخاصة مع التعافي قد تساعدهم على التعامل مع مشكلاتهم الخاصة، فما نجح معنا قد ينجح معهم أيضاً. ومعظم المدمنين يكونون قادرين على تقبل هذا النوع من المشاركة حتى منذ البداية. أما التجمعات التي تعقب الاجتماعات فتنطوي على فرص جيدة لمناقشة الأمور التي لم تتح لنا فرصة مناقشتها أثناء الاجتماع. كما أن هذه اللقاءات تتيح لنا فرصة التحدث على انفراد مع مُوجِّهينا. وبهذه الطريقة فإن الأمور التي نحتاج إلى سماعها ستظهر على السطح وتصبح واضحة بالنسبة إلينا.

ومن خلال مشاركة تجارب تعافينا مع أعضاء جدد، فإننا نساعد أنفسنا على البقاء ممتنعين. كما أننا بذلك نشارك الآخرين مشاعر الارتياح والتشجيع. واليوم نجد أن هنالك من يقف إلى جانبنا. فتخلينا عن التمحور حول الذات يكسبنا نظرة أفضل عن الحياة. ولطلب المساعدة يمكننا المشاركة. ومما لا شك فيه أن مشاركة التجارب قد تنطوي على بعض المجازفة أحياناً ولكنها أيضاً تهبنا القدرة على النمو.

وقد يأتي البعض إلى زمالة المدمنين المجهولين وفي نيَّتهم استغلال الناس لمساعدتهم على الاستمرار في عاداتهم القديمة. فعقولهم المغلقة تقف عائقاً في وجه التغيير. وعليه، فإن التحلي بروح التفتُّح الذهني المقرونة بالاعتراف بعجزنا هو بمثابة المفتاح الذي نفتح بواسطته باب التعافي. فإذا جاءنا شخص يعاني من مشكلة إدمان مخدر ويبحث عن التعافي ولديه الرغبة فإننا نشاركه بكل سرور تجاربنا في كيفية البقاء ممتنعين.

إننا نكتسب مشاعر احترام الذات وتقديرها من خلال مواصلة مساعدة الآخرين في البحث عن أسلوب جديد في الحياة. وعندما نقيم بأمانة ما لدينا، فإننا نتعلم كيف نقدّره، وعندها نبدأ في الشعور بأننا أناس ذو شأن لكوننا أعضاء في زمالة المدمنين المجهولين. وهكذا يصبح بإمكاننا حمل مميزات التعافي معنا إلى كل مكان. فالخطوات الاثنتي عشرة لزمالة المدمنين المجهولين تمثل عملية متدرجة للتعافي تطبَّق في حياتنا اليومية. ويعتمد استمرار تعافينا على قوة صلتنا بإله عطوف يهتم بنا ويحقق لنا ما كان مستحيلاً علينا تحقيقه.

وسيفهم كل منا البرنامج بطريقته مع تقدمه في التعافي. وإذا كنا نعاني من صعوبات فيجب علينا الثقة بمجموعاتنا، ومُوجِّهينا وقوتنا العظمى لإرشادنا. وبالتالي فإن التعافي داخل زمالة المدمنين المجهولين يأتي من داخلنا وخارجنا.

إننا نحيا حياتنا يوماً بيوم بل لحظة بلحظة. فعندما نتوقف عن معايشة واقعنا في الإطار الزمان والمكان، تبدأ مشكلاتنا في التراكم وتظهر لنا متضخمة إلى حدّ غير معقول. ونظراً لأن الصبر ليس من صفاتنا التي يمكننا الاعتماد عليها لذا فإننا بحاجة إلى التمسك بشعاراتنا ونحتاج إلى أصدقائنا في زمالة المدمنين المجهولين ليذكرونا على الدوام بوجوب عيش البرنامج لليوم فقط.

قل لنفسك:

لليوم فقط سيتركَّز تفكيري على التعافي، أعيش وأستمتع بالحياة دون تعاطي المخدرات.

لليوم فقط سيكون لديّ ثقة إيمان بعضو في زمالة المدمنين المجهولين، عضو يؤمن بي ويودّ مساعدتي في تعافيّ.

لليوم فقط سيكون لديّ برنامج وسأحاول الالتزام به قدر استطاعتي.

لليوم فقط ومن خلال برنامج زمالة المدمنين المجهولين سأحاول أن أجد لنفسي رؤية أفضل لحياتي.

لليوم فقط لن أخاف وستتركَّز أفكاري على زملائي الجدد، أولئك الذين لا يتعاطون المخدرات ووجدوا أسلوباً جديداً للحياة. وطالما أتَّبع هذا السبيل فليس لدي ما أخشاه.

الفصل العاشر

سوف يتكشّف لنا المزيد

مع تحقيق مزيد من التقدم في تعافينا، نصبح أكثر إدراكاً لأنفسنا وللعالم من حولنا. وتبدأ تتكشّف لنا احتياجاتنا ورغباتنا، وما لنا وما علينا من مميِّزات ومعوقات للتعافي. ويتبينّ لنا أننا لا نمتلك القوة لتغيير العالم الخارجي، ولكن بإمكاننا فقط أن نغيرِّ أنفسنا. وبرنامج زمالة المدمنين المجهولين يوفِّر لنا فرصة لتخفيف ما نعانيه من آلام من خلال المبادئ الروحانية.

إننا ممتنون للغاية لوجود هذا البرنامج في حياتنا. فقبل ذلك، كانت قلة قليلة من الناس تدرك أن الإدمان مرض، ولم يكن التعافي سوى حلم.

ولكن آلاف الأشخاص الذين يعيشون الآن حياة تتسم بروح المسؤولية والإنتاج بعيداً عن المخدرات دليل على مدى فعّالية برنامجنا هذا، إذ أصبحت إمكانية التعافي حقيقة ملموسة بالنسبة لنا هذه الأيام. ومن خلال تطبيق الخطوات، فإننا نعيد بناء شخصياتنا المهشمة. فزمالة المدمنين المجهولين توفر مناخاً صحياً للنمو. وباعتبارنا أعضاء في الزمالة، فإننا نحب ونعتزّ ببعضنا البعض ونساند بعضنا بعضاً في أسلوبنا الجديد في الحياة.

وكلما حققنا مزيداً من النمو كلما فهمنا أن التواضع يعني قبولنا بمزايانا وبالمسؤوليات المترتبة علينا على حدّ سواء. وأكثر ما نحتاجه في هذه المرحلة هو أن نشعر بالرضا عن أنفسنا. فنحن نتمتع الآن بمشاعر حقيقية من المحبة والبهجة والأمل والحزن والإثارة. فمشاعرنا الآن تختلف عن مشاعرنا القديمة التي كنا نستمدها من تأثير المخدرات.

وفي بعض الأحيان، نجد أنفسنا أسرى الأفكار القديمة حتى أثناء قضائنا بعض الوقت في إطار البرنامج. وهنا تكون المبادئ الأساسية هامة للتعافي. كما يجب تجنب أنماط التفكير القديمة، سواء الأفكار القديمة أو الميل إلى الشعور بإرضاء الذات. ولكن لا يسعنا تحقيق هذا الشعور بالرضا لأن مرضنا يلازمنا على مدار ٢٤ ساعة يومياً. فإذا حصل، أثناء تطبيق هذه المبادئ، أن سمحنا لأنفسنا بأن نشعر بالعظمة أو بالنقص، فنحن بذلك نعزل أنفسنا. كما نجرّ أنفسنا إلى المتاعب إذا شعرنا

بأننا بعيدون عن بقية المدمنين. فالابتعاد عن جو التعافي وعن روح خدمة الآخرين سيبطئ من نمونا الروحاني. أما إرضاء الذات فيبعدنا عن التحلي بالشعور الودّي والمحبة والتعاطف.

وإذا كنا لا نرغب في الإصغاء للآخرين، فإن هذا يعني أننا نُنكر احتياجنا إلى التحسن. ومن هنا ينبغي أن نتعلم كيف نكون مرنين ونتقبل الحالات التي يكون فيها الآخرون على صواب ونحن على خطأ. ومع تكشّف أمور جديدة، فإننا نشعر بالتجدّد. وعليه، فإننا بحاجة للبقاء متفتحي الذهن وراغبين في عمل المزيد كأن نحضر اجتماعاً إضافياً، أو نواصل الحديث على الهاتف دقيقة إضافية، أو نساعد عضواً جديداً على البقاء ممتنعاً ليوم آخر. وهذا الجهد الإضافي يُعتبر أمراً حيوياً لتعافينا.

وبهذا فإننا نتعرف على حقيقة أنفسنا لأوّل مرة. ونبدأ بالشعور بأحاسيس جديدة كأن نحب ونحَب، وأن نعرف أن الناس يهتمون بنا وأن نهتم بهم ونتعاطف معهم. ونجد أنفسنا نعمل أشياءً ونتمتع بأمور لم نكن نفكر في يوم من الأيام أن نعملها. إننا نرتكب الأخطاء ونتقبل ذلك، بل نتعلم من هذه الأخطاء. إننا نمرّ بتجربة الفشل ونتعلم كيف ننجح. وكثيراً ما يتعيَّن علينا أن نواجه نوعاً من الأزمات أثناء تعافينا مثل موت شخص عزيز علينا، أو مواجهة مصاعب مالية أو طلاق. وهذه من حقائق الحياة وهي لا تختفي بمجرد الامتناع عن التعاطي. وحتى بعد تعافينا بسنوات عديدة، قد يجد بعضنا نفسه عاطلاً عن العمل أو ليس له بيت يؤويه أو ليس لديه أي مال. وهنا تراودنا فكرة أن استمرار امتناعنا لم يحقق لنا أي مردود، وتعاودنا الأفكار القديمة التي تهيج في نفوسنا مشاعر الرثاء للذات والاستياء والغضب. ولكن مهما بلغت الآلام التي قد نعانيها بسبب مآسي الحياة فإن شيئاً واحداً يجب أن يبقى واضحاً وهو أنه يجب علينا عدم التعاطي تحت أي ظرف من الظروف!

إن هذا البرنامج يقوم على مبدأ الامتناع التام. على أننا قد نمر ببعض المشكلات الصحية التي تتطلب إجراء عملية جراحية أو التعرض لألم جسماني مبرّح أو كلا الأمرين، يصبح معها تناول الأدوية المخدرة أمراً مقبولاً ولكن هذا لا يعطينا رخصة للتعاطي. فليس هنالك طريقة آمنة لتعاطي المخدرات بالنسبة لنا. فأجسامنا لا تستطيع التمييز بين المخدر الذي يصفه الطبيب لتسكين الآلام، وبين المخدرات التي نصفها لأنفسنا للشعور بالنشوة. وباعتبارنا من المدمنين فإن المهارة التي نتقنها في خداع الذات تكون في أوجّها في مثل هذا الموقف. فغالباً ما تفتعل عقولنا ألماً إضافياً كمبرِّر للتعاطي. ولكن تسليم أمرنا إلى القوة العظمى واستمداد المساندة

من مُوجِّهنا والأعضاء الآخرين كل ذلك سيحول بيننا وبين أن نصبح ألد أعداء أنفسنا. فالوحدة في مثل هذه الأوقات تعطي مرضنا الفرصة للهيمنة، لكن الصدق والمشاركة يمكن أن يبددا مخاوفنا من الانتكاس.

إن إصابتنا بمرض خطير أو حاجتنا إلى عملية جراحية يمكن أن يضعانا أمام مشكلات معينة. ويجب على الأطباء أن يكونوا على دراية تامة بإدماننا. ويجب أن نتذكر في النهاية، أننا وحدنا مسؤولون عن تعافينا وعن قراراتنا وليس الأطباء. ولكن للحدّ من هذه المخاطر، هنالك بعض الخيارات المحدّدة التي يمكننا مراعاتها، كاستعمال المخدر الموضعي وتجنب الدواء المفضّل لدينا، والتوقف عن تناول المخدر ونحن لا نزال نشعر بالألم، والجلوس أياماً إضافية في المستشفى في حال بدأنا نعاني أعراض الانسحاب فهذه بعض الخيارات التي يمكننا الأخذ بها.

وأيا كانت حدة الألم الذي نشعر به فإنه سيزول. فالدعاء والتأمل والمشاركة يبعد عن أذهاننا الشعور بعدم الارتياح ويكسبنا القوة للمحافظة على أولوياتنا. وعليه، فإنه من الضروري أن نُبقي أعضاء زمالة المدمنين المجهولين على مقربة منا في كافة الأوقات، قدر الإمكان. ومن الغريب أن تنجرف عقولنا للعودة إلى الطرق القديمة وإلى التفكير القديم. وسندهش لمقدار الألم الذي يمكننا تحمله من غير استعمال الأدوية. وفي هذا البرنامج الذي يقوم على الامتناع التام عن التعاطي، ينبغي ألا نشعر بالذنب بعد تناول كمية محدودة من الأدوية وصفها لنا طبيب مختص لتسكين آلام جسدية مبرّحة.

نحن ننمو من خلال الألم أثناء مسيرة التعافي وغالباً ما يتبيَّن لنا أن الأزمات هي نعمة وفرصة للشعور بالنمو من خلال العيش ممتنعين. وقبل التعافي، لم نكن حتى لنتصور أن مواجهة المشكلات هي نعمة في حدّ ذاتها. وقد تتجلى هذه النعمة في اكتشاف القوة الكامنة في داخلنا أو في استعادة مشاعر احترام الذات التي كنا قد فقدناها.

إن النمو الروحاني ومشاعر المحبة والتعاطف تبقى طاقات معطلة في نفوسنا إلى أن نشاركها مع أحد الزملاء من المدمنين. فمن خلال منح مشاعر الحب غير المشروط في إطار الزمالة، نصبح أكثر قدرة على الحب وبمشاركة النمو الروحاني نصبح أكثر روحانية.

ومن خلال حمل هذه الرسالة إلى مدمن آخر، فإننا نتذكر بداياتنا. وبمجرد إتاحة الفرصة لأنفسنا لتذكر هذه المشاعر والسلوكيات القديمة نصبح قادرين على رؤية نمونا على المستوى الشخصي والروحاني. ومن خلال الرد على استفسارات شخص

آخر، يصبح تفكيرنا أكثر وضوحاً. ومن هنا، فإن الأعضاء الجدد يمثلون مصدراً دائماً للأمل، لأنهم يذكروننا على الدوام أن البرنامج ينجح. ومن خلال العمل مع الأعضاء الجدد، تتاح لنا فرصة معايشة المعرفة المكتسبة بفضل بقائنا ممتنعين.

لقد تعلمنا كيف نقدّر احترام الآخرين. ونشعر بالسعادة كلما اعتمد علينا الناس. ولأول مرة في حياتنا، قد يُطلب منا الخدمة في مراكز تتطلب تحمل المسؤولية داخل مؤسسات اجتماعية خارج نطاق زمالة المدمنين المجهولين. كما بدأ أناس من غير المدمنين يسعون للتعرف على وجهات نظرنا ويقدّرونها في مجالات لا تتعلق بالإدمان أو التعافي. كما يمكننا التمتع بأفراد أسرنا بطريقة جديدة وقد نصبح سنداً وذخراً لهم بدل أن نكون مصدر إحراج أو عبئاً عليهم، فاليوم يمكنهم أن يفخروا بنا. واهتماماتنا الشخصية يمكن توسعتها لتشمل المسائل الاجتماعية أو السياسية. وتصبح الهوايات ووسائل الترفيه مصدر متعة جديدة. فهي تكسبنا مشاعر جيدة عندما نعلم أنه بالإضافة إلى معرفة الآخرين لقيمتنا وتقديرهم لنا باعتبارنا من المدمنين المتعافين، فإن لنا أيضاً قيمة كبشر.

إن المؤازرة والدعم الذي نتلقاه من خلال التوجيه ليس له حدود. فقد أمضينا سنوات عديدة نأخذ فيها من الآخرين بكل الطرق التي يمكن تصوّرها. وتعجز الكلمات عن وصف هذا الشعور بالوعي الروحاني الذي نشعر به عندما نقدم شيئاً إلى شخص آخر مهما كان ذلك الشيء قليلاً.

فنحن كالعينيْن والأذنيْن لبعضنا البعض. فعندما نرتكب خطأً ما يساعدنا زميلنا المدمن بجعلنا نرى ما لا نستطيع رؤيته بأنفسنا. وقد نجد أنفسنا أحياناً أسرى للأفكار القديمة. وعليه، فإننا بحاجة مستمرة لإعادة النظر في مشاعرنا وأفكارنا إذا كنا نرغب في الاحتفاظ بشعلة حماسنا وفي مواصلة نمونا الروحاني. فالحماس يعيننا على مواصلة تعافينا.

إننا نتمتع اليوم بحرية الاختيار. ومع تطبيق البرنامج بأفضل ما نملك من إمكانيات فإن الهاجس مع الذات ستتلاشى. كما أن قدراً كبيراً من مشاعر الوحدة والخوف سيزول ويحل محلها مشاعر المودّة والطمأنينة لوجودنا في الزمالة. وتصبح مساعدة مدمن لا يزال يعاني واحدة من أعظم التجارب التي يمكن أن تهبها لنا هذه الحياة. ونحن نرغب في المساعدة، لأنه لدينا تجارب مشابهة ونستطيع أن نفهم زملاءنا المدمنين أكثر من أي شخص آخر. إننا نقدم الأمل، لأننا ندرك أن هناك طريقة أفضل للحياة أصبحت الآن حقيقة ملموسة بالنسبة لنا. لقد تفتحت لنا آفاق جديدة مع تعلُّمنا كيف نُحب. وقد يصبح الحب مصدر تدفق طاقة الحياة من شخص لآخر. فيه، ولكن العديد منا وجدوا أنفسهم بالفعل في هذه الحالة.

ومع الوقت، ومن خلال التعافي، تتحقق أحلامنا. ونحن لا نقصد بهذا أننا سنصبح بالضرورة من الأثرياء أو المشاهير. ولكن بتحقـق مشيئة قوّتنا العظمى، فإن أحلامنا تصبح حقيقة من خلال التعافي.

ومن معجزات التعافي التي لا تزال مستمرة هو أن نصبح أعضاءً منتجين يتحملون مسؤولياتهم في المجتمع. ولكن علينا توخي الحذر عند خوض تجارب من شأنها تعزيز مشاعر الغرور والأنانية والجاه وما إلى ذلك من ألاعيب قد يصعب علينا التعامل معها. فقد تبيّن لنا أن الطريقة الوحيدة للمحافظة على كوننا أعضاء منتجين ومسؤولين في المجتمع تكون بتقديم التعافي على كل شيء. فزمالة المدمنين المجهولين يمكن أن تبقى دوننا، ولكننا لا نستطيع البقاء بدون زمالة المدمنين المجهولين.

إن زمالة المدمنين المجهولين تقدم لنا وعداً واحداً فقط ألا وهو التحرُّر من الإدمان النشط، وهو الحل الذي لطالما كان عصياً علينا، وسنتحرَّر من السجون التي صنعناها لأنفسنا بأيدينا.

ومن خلال العيش لليوم فقط، لا يكون أمامنا من سبيل لمعرفة ما سيحل بنا. وما أكثر ما نصاب بالدهشة لرؤية الأمور تسير على خير ما يرام بالنسبة لنا. فنحن نتعافى في هذا المكان والزمان، ويصبح المستقبل رحلة مثيرة بالنسبة لنا. ولو كنا قد دوّنا قائمة بتوقعاتنا عند التحاقنا بالبرنامـج، لكنّا كمن يخدع نفسه. فمشكلات الحياة التي يأسنا من حلها أصبحت الآن مصدرًا لسعادتنا وها قد أصبـح مرضنا تحت السيطرة، وأصبح كل شيء ممكناً.

لقد أصبحنا أكثر تفتحاً ذهنياً وأكثر تقبلاً للأفكار الجديدة في جميع نواحي حياتنا. ومن خلال الإصغاء النشط، نسمع أشياء تنجح معنا. وهذه القدرة على الإصغاء هي في الواقع نعمة تنمو مع نمونا الروحاني. وهنا تتخذ الحياة معنى جديداً عندما نفتح قلوبنا لهذه النعمة، ولكي نأخذ يجب أن نرغب في العطاء.

وعند التعافي، تتبدل أفكارنا حول المتعة، فنحن الآن أحرار للتمتع بالأمور البسيطة في الحياة مثل الزمالة والعيش في تناغم مع الطبيعة. كما أصبحنا الآن أحراراً لتطوير فهم جديد للحياة. وكلما نظرنا إلى الوراء شعرنا بالامتنان إزاء حياتنا الجديدة التي تختلف تماماً عن الأحداث التي أتت بنا إلى هنا.

وكنا نظن أثناء تعاطينا أننا نستمتع بحياتنا وأن الذين لا يتعاطون محرومون من هذه المتعة. ولكن الروحانية تمكننا من أن نعيش حياتنا بكل أبعادها ونشعر بالامتنان لما نحن عليه ولما فعلناه في هذه الحياة. فمنذ بداية التعافي، وجدنا أن البهجة لا تأتي من الأمور المادية بل تنبثق من داخل أنفسنا. وتبينَّ لنا أنه عندما نتخلص من الهوس

بالذات نصبح قادرين على فهم معنى الابتهاج والسعادة والحرية. ولكن السعادة التي لا توصف تأتي من المشاركة النابعة من القلب، حيث لم نعد بحاجة إلى الكذب لنكسب تقبُّل الآخرين.

إن زمالة المدمنين المجهولين تقدم للمدمنين طريقة للتعافي وهي أكثر من مجرد حياة خالية من المخدرات. فهي ليست فقط أسلوب حياة أفضل من الجحيم الذي كنا نعيشه بل هي أفضل من أي حياة أخرى عرفناها من قبل.

لقد وجدنا مخرجاً لأنفسنا ورأيناه ينجح مع الآخرين، ومع إطلالة كل يوم جديد يتكشف لنا المزيد.

الفهرس

هناك كتب كثيرة تتناول طبيعة الإدمان،
وهذا الكتاب يهتم أساساً بطبيعة التعافي...
فلو كنت مدمناً وعثرت على هذا الكتاب،
نرجوك أن تمنح نفسك فرصة وأن تقرأه!



Narcotics Anonymous
World Services, Inc.
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
(818) 773-9999

ISBN 978-1-55776-828-5